

| 教材版本                            | 康軒版   | 實施年級<br>(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。<br>2.了解如何選購健康又安全的食物。<br>3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。<br>4.演練灼燙傷的急救處理方法。<br>5.檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。<br>6.學習足球、足壘球的攻防概念。<br>7.掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。<br>8.結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。<br>9.檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。<br>10.變化步伐與移位，進行武術攻防對練。<br>11.肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。<br>12.漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。<br>13.練習扯鈴的運鈴技巧。  |                 |                                      |                               |                                     |                |              |
| 該學習階段<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵 |
|                                 |   |                 |                                      | 學習表現                          | 學習內容                                |                |              |
| 第一週<br>8/30-<br>9/02<br>(8/30 開 | 第一單元食在有營養<br>第一課營養要均衡   | 3               | 1.覺察營養不均衡的原因。<br>2.注意營養不均衡可能造成的健康問題。 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。<br>Ea-II-2 飲食搭 | 報告<br>實作       |              |

|                      |                          |   |  |   |  |                |                    |
|----------------------|--------------------------|---|--|---|--|----------------|--------------------|
| 學日)                  |                          |   | 3.願意改善個人營養不均衡的問題。<br>4.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。  | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。    | 配、攝取量與家庭飲食型態。                                    |                |                    |
| 第二週<br>9/03-<br>9/09 | 第一單元食在有營養<br>第二課認識營養素    | 3 | 1.認識營養素及其功能和食物來源。<br>2.了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。<br>3.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。<br>4.遵守營養均衡的健康飲食原則。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。  | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。<br>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 報告<br>實作       |                    |
| 第三週<br>9/10-<br>9/16 | 第一單元食在有營養<br>第三課聰明選食物    | 3 | 1.了解食物的健康安全消費訊息與方法。<br>2.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。<br>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。     | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>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。                            | 報告<br>實作<br>作業 |                    |
| 第四週<br>9/17-         | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔<br>第一課菸與煙的真相 | 3 | 1.認識一手菸、二手菸、三手菸。   | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能   | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔                                | 報告<br>實作       | 【資訊教育】<br>資 E2 使用資 |

|                        |                             |  |   |  |  |                  |                                  |
|------------------------|-----------------------------|--|---|--|--|------------------|----------------------------------|
| 9/23                   |                             | 2.注意吸菸對健康的危害。<br>3.認識電子煙。<br>4.運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。 | 對健康維護的重要性。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。  | 對健康的危害與拒絕技巧。   |  | 訊科技解決生活中簡單的問題。   |                                  |
| 第五週<br>9/24-<br>9/30   | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔<br>第二課酒與檳榔      | 3  | 1.注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。<br>2.運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。<br>3.清楚說明個人反對飲酒的立場。<br>4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。<br>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。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>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】<br>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
| 第六週<br>10/01-<br>10/07 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔<br>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。<br>2.運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。<br>3.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。<br>4.清楚說明個人拒絕                          | 1b-II-2 辨別生活在情境中適用的健康技能和生活技能。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情                                    | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。<br>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 | 實作<br>自我評量<br>作業 | 【法治教育】<br>法 E8 認識兒少保護。           |

|                        |                         |   |  |  |   |          |   |
|------------------------|-------------------------|---|--|--|---|----------|---|
|                        |                         |   | 菸、酒、檳榔的立場。<br>5.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。   | 境。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。     |   |          |   |
| 第七週<br>10/08-<br>10/14 | 第三單元熱與火的危機<br>第一課小心灼燙傷  | 3 | 1.學習與灼燙傷患者相處。<br>2.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。<br>3.演練灼燙傷的急救處理方法。<br>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。<br>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。<br>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。    | 報告<br>實作 | 【安全教育】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第八週<br>10/15-<br>10/21 | 第三單元熱與火的危機<br>第二課防火安全檢查 | 3 | 1.覺察居家環境的潛在危機。<br>2.了解用電安全須知。<br>3.了解居家、公共場所防火措施。<br>4.了解滅火器的使用方法。<br>5.遵守居家安全注意事項。<br>6.規畫家庭逃生計畫。<br>7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。<br>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。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>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。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 報告<br>實作 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。                 |
| 第九週                    | 第三單元熱與火的危機              | 3 | 1.覺察居家環境的潛在  | 1a-II-2 了解促進   | Ba-II-1 居家、   | 實作       | 【安全教育】  |

|                         |                       |   |   |   |  |          |                   |
|-------------------------|-----------------------|---|---|---|--|----------|-------------------|
| 10/22-<br>10/28         | 第二課防火安全檢查             |   | 危機。<br>2.了解用電安全須知。<br>3.了解居家、公共場所<br>防火措施。<br>4.了解滅火器的使用方法。<br>5.遵守居家安全注意事項。<br>6.規畫家庭逃生計畫。<br>7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。<br>8.檢查公共場所防火措施。 | 健康生活的方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。                              | 交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 報告       | E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十週<br>10/29-<br>11/04  | 第三單元熱與火的危機<br>第三課火場應變 | 3 | 1.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。<br>2.演練發生火災時的應變方式。<br>3.澄清火災逃生避難的迷思。<br>4.認識火災逃生避難的原則和技巧。<br>5.認識身上著火時的處理方法。<br>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。   | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>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。                       | 實作<br>作業 |                   |
| 第十一週<br>11/05-<br>11/11 | 第四單元球類遊戲王<br>第一課足球玩家  | 3 | 1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。                                 | 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          | 實作<br>報告 |                   |

|                         |                      |   |   |   |  |                                  |                                     |
|-------------------------|----------------------|---|---|---|--|----------------------------------|-------------------------------------|
|                         |                      |   | <p>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>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>逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>  |                                  |                                     |
| 第十二週<br>11/12-<br>11/18 | 第四單元球類遊戲王<br>第一課足球玩家 | 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<br/>自我評量<br/>報告<br/>作業</p> |                                     |
| 第十三週<br>11/19-<br>11/25 | 第四單元球類遊戲王<br>第二課壘上攻防 | 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</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>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</p>               | <p>實作<br/>報告</p>                 | <p>【品德教育】<br/>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

|                         |                         |   |   |  |  |        |                         |
|-------------------------|-------------------------|---|---|--|--|--------|-------------------------|
|                         |                         |   | 踢球、跑動踩壘的熟練度。  | 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。   | 關係攻防概念。  |        |                         |
| 第十四週<br>11/26-<br>12/02 | 第四單元球類遊戲王來<br>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。<br>2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。<br>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。<br>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。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>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<br>12/03-<br>12/09 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>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。<br>2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。<br>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。<br>5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。<br>6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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   |                         |

|                         |                         |   |   |  |   |                        |  |
|-------------------------|-------------------------|---|---|--|---|------------------------|--|
|                         |                         |   | 的動作練習策略。  |  |   |                        |  |
| 第十六週<br>12/10-<br>12/16 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>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。<br>2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。<br>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。<br>5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。<br>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。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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<br>自我評量<br>報告<br>作業 |  |
| 第十七週<br>12/17-<br>12/23 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第二課健康體適能 | 3 | 1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。<br>2.了解運動能幫助生長。<br>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。<br>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。<br>5.描述參與模擬登山活動的感覺。  | 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>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。<br>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。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力。      | Ab-II-2 體適能自我檢測方法。<br>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。<br>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。<br>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。 | 實作<br>報告<br>作業         | <b>【戶外教育】</b><br>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）。 |

|                         |                        |   |  |   |   |        |  |
|-------------------------|------------------------|---|--|---|---|--------|--|
|                         |                        |   | 6. 課後參與登山活動，增進體適能。   | 動能力表現。<br>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<br>12/24-<br>12/30 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>第三課友善對練 | 3 | 1. 認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。<br>2. 認識武術進攻、防守的練習策略。<br>3. 描述他人進退攻防動作的正確性。<br>4. 主動參與、樂於嘗試活動。<br>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。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>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<br>12/31-<br>1/06  | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>第一課舞動一身   | 3 | 1. 認識點、線、面肢體創作的動作技巧。<br>2. 參與並欣賞點、線、面肢體創作。<br>3. 表現點、線、面肢體創作。<br>4. 模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。<br>5. 描述參與情境創作的感覺。<br>6. 與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。<br>7. 進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>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。<br>Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 實作報告作業 |  |

|                                      |                      |   |  |   |  |        |   |
|--------------------------------------|----------------------|---|--|---|--|--------|---|
|                                      |                      |   | 8.與同學合作，完成列車舞。<br>9.與同學合作，完成列車遊戲。  |   |  |        |   |
| 第二十週<br>1/07-<br>1/13                | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>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。<br>2.描述自己或他人打水動作的正確性。<br>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>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。<br>5.運用合作與競爭策略完成打水活動。<br>6.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。<br>7.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。<br>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。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>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。<br>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 實作報告作業 | 【海洋教育】<br>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。<br>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<br>1/14-<br>1/20<br>(1/19 休業式) | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>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。<br>2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。<br>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>4.表現正確的扯鈴握棍方式。   | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合   | Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。                         | 實作報告作業 |   |

|  |  |  |                                    |        |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------|--------|--|--|--|
|  |  |  | 5. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。 | 性動作技能。 |  |  |  |
|--|--|--|------------------------------------|--------|--|--|--|

- ◎ 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。

| 教材版本            | 康軒版   | 實施年級<br>(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。<br>2.認識青春期的自己，做好自我調適。<br>3.知道如何尊重他人、保護自己。<br>4.知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。<br>5.了解出血、扭傷時的緊急處理方法。<br>6.認識並保護呼吸系統。<br>7.認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。<br>8.學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。<br>9.學習籃球的運球和傳球技能。<br>10.熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。<br>11.掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。<br>12.練習壘球擲遠動作。<br>13.配合步伐轉換，進行武術攻防對練。<br>14.和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。<br>15.用身體做出直線和曲線造型；學跳花之舞。 |                 |     |      |                  |
| 該學習階段<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>(評量方式)   | 融入議題<br>實質內涵 |
|----------------------|-----------------------|----|----------------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------|--------------|
|                      |                       |    |                                  | 學習表現                      | 學習內容                    |                  |              |
| 第一週<br>2/15-<br>2/17 | 第一單元迎向青春期<br>第一課相處萬花筒 | 3  | 1.認識並表現增進人際關係的技能。<br>2.透過觀察與模仿，改 | 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技 | Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者 | 口試<br>實作<br>自我評量 |              |

|                      |                         |   |  |  |  |                      |   |
|----------------------|-------------------------|---|--|--|--|----------------------|---|
| (2/15 開學日)           |                         |   | <p>善人際關係。</p> <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>能。</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>之良好互動。</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> |                      |   |
| 第二週<br>2/18-<br>2/24 | 第一單元迎向青春期<br>第二課青春你我他   | 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<br>實作             |   |
| 第三週<br>2/25-<br>3/02 | 第一單元迎向青春期<br>第三課尊重與保護自我 | 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<br>實踐<br>實作<br>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</p> |

|                      |                         |   |   |   |   |          | 管道。  |
|----------------------|-------------------------|---|---|---|---|----------|--|
| 第四週<br>3/03-<br>3/09 | 第二單元天然災害知多少<br>第一課天搖地動  | 3 | 1.學會地震發生時的緊急應變方法。<br>2.演練地震避難技巧。<br>3.注意地震可能帶來的災害。<br>4.實施居家防震措施。<br>5.了解居家安全角落。<br>6.製作家庭防災卡。<br>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。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>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。<br>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】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第五週<br>3/10-<br>3/16 | 第二單元天然災害知多少<br>第二課小小救護員 | 3 | 1.學會並演練止血的急救技能。<br>2.學會扭傷時的處理方法。<br>3.演練扭傷的急救技能。<br>4.認識急救箱，學會準備急救箱物品。<br>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。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>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】<br>安 E11 了解急救的重要性。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。  |
| 第六週<br>3/17-<br>3/23 | 第二單元天然災害知多少<br>第三課颱風來襲  | 3 | 1.了解颱風可能造成的災害。<br>2.學習各項防颱工作。<br>3.了解因應颱風來臨應採取的行動。<br>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。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>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。<br>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】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                      |                       |   |   |  |                           |                |  |
|----------------------|-----------------------|---|---|--|---------------------------|----------------|--|
| 第七週<br>3/24-<br>3/30 | 第三單元健康方程式<br>第一課呼吸系統  | 3 | 1.認識呼吸系統的構造和功能。<br>2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。<br>3.了解呼吸系統的保健方法。<br>4.了解可能傷害呼吸系統的行為。  | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。  | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 口試<br>實作       |  |
| 第八週<br>3/31-<br>4/06 | 第三單元健康方程式<br>第二課肺炎防疫通 | 3 | 1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。<br>2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。<br>3.了解罹患肺炎的自我照護方法。<br>4.表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。<br>5.表現預防肺炎的行為。<br>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。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br>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<br>實作       |  |
| 第九週<br>4/07-<br>4/13 | 第三單元健康方程式<br>第三課就醫好習慣 | 3 | 1.認識正確就醫的原則和注意事項。<br>2.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。<br>3.能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。<br>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。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>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<br>實作<br>作業 |  |

|                       |                      |   |  |  |  |            |   |
|-----------------------|----------------------|---|--|--|--|------------|---|
| 第十週<br>4/14-<br>4/20  | 第四單元球來球往<br>第一課桌球擊球趣 | 3 | 1. 認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。<br>2. 與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。<br>3. 描述自己或他人桌球動作技能的正確性。<br>4. 運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。<br>5. 表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。<br>6. 運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。<br>7. 參與提高桌球運動能力的身體活動。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 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、傳接球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。         | 實作報告作業     |   |
| 第十一週<br>4/21-<br>4/27 | 第四單元球來球往<br>第二課籃球輕鬆玩 | 3 | 1. 認識籃球基本動作要領。<br>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3. 表現運球、護球、傳接球的動作技能。<br>4. 運用合作與競爭策略完成籃球活動。   | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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、停球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 實作報告作業     | <b>【人權教育】</b><br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |
| 第十二週<br>4/28-<br>5/04 | 第四單元球來球往<br>第三課球球來襲  | 3 | 1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>2. 表現擲球、滾球的動作技能。  | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。  | Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。                     | 實作報告自我評量作業 |   |

|                       |                       |   |  |  |   |          |  |
|-----------------------|-----------------------|---|--|--|---|----------|--|
|                       |                       |   | 3.透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。  | 性動作技能。<br>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。   | 間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。   |          |  |
| 第十三週<br>5/05-<br>5/11 | 第四單元球來球往<br>第四課攻閃交手   | 3 | 1.認識並遵守躲避球防守策略與比賽規則。<br>2.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。<br>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。<br><br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br><br>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<br>5/12-<br>5/18 | 第五單元投擊奔極限<br>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。<br>2.了解接力跑的基本觀念。<br>3.認識正確的傳接棒動作。<br>4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。<br>5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。<br>6.認識接力完離開跑道的方法。<br>7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br><br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br><br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br><br>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。<br><br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                 | 口試<br>實作 |  |

|                       |                       |  |   |   |  |                |
|-----------------------|-----------------------|--|---|---|--|----------------|
|                       |                       | <p>8.表現參與接力跑的興趣，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> |   |   |  |                |
| 第十五週<br>5/19-<br>5/25 | 第五單元投擊奔極限<br>第一課傳接投擲趣 | 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>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> | 口試<br>實作<br>報告 |

|                       |                       |  |  |   |   |                                |                                      |
|-----------------------|-----------------------|--|--|---|---|--------------------------------|--------------------------------------|
|                       |                       | <p>8.表現參與接力跑的興趣，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<br>5/26-<br>6/01 | 第五單元投擊奔極限<br>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</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</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<br/>實作<br/>報告<br/>作業</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> |

|                       |                         |   |  |  |                                    |            |  |
|-----------------------|-------------------------|---|--|--|------------------------------------|------------|--|
|                       |                         |   | 對保健的重要性。<br>9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。   | 運動的習慣並分享身體活動的益處。   |                                    |            |  |
| 第十七週<br>6/02-<br>6/08 | 第五單元投擊奔極限<br>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。<br>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。<br>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。<br>4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。<br>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。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>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。<br>Bd-II-2 技擊基本動作。 | 實作報告<br>作業 |  |
| 第十八週<br>6/09-<br>6/15 | 第六單元箱木跳跳隨花舞<br>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。<br>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。<br>3.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。<br>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。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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<br>作業 |  |
| 第十九週                  | 第六單元箱木跳跳隨花舞             | 3 | 1.認識線條的種類與特  | 1c-II-1 認識身體   | Ib-II-1 音樂律                        | 實作         |  |

|                                     |                       |   |  |   |                |                  |  |
|-------------------------------------|-----------------------|---|--|---|----------------|------------------|--|
| 6/16-<br>6/22                       | 第二課線條愛跳舞              |   | 徵。<br>2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。<br>3.運用肢體展現直線與曲線的造型。<br>4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。<br>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。<br>6.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。<br>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。 | 活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。         | 動與模仿性創作舞蹈。     | 自我評量<br>報告<br>作業 |  |
| 第二十週<br>6/23-<br>6/29<br>(6/28 休業式) | 第六單元箱木跳跳隨花舞<br>第三課花之舞 | 3 | 1.認識「花之舞」舞蹈的背景。<br>2.認識「花之舞」舞曲的基本舞步。<br>3.認識「花之舞」舞蹈的舞序。<br>4.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。<br>5.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。<br>6.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 實作<br>自我評量<br>作業 |  |

