

## 臺南市公立後壁區後壁國民小學 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(61)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。						
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		
一 8/30   9/2	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	2	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均衡的問題。 4. 運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本	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。	報告評量 實作評量	

				的生活技能，因應不同的生活情境。			
二 9/3   9/9	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	3	1. 認識營養素及其功能和食物來源。 2. 了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3. 認識家庭飲食型態，了解家人的飲食注意事項。 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辦法。 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要。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	報告評量 實作評量	
三 9/10   9/16	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	3	1. 了解六大類食物的健康安全消費訊息與方法。 2. 運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 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辦法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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 實作評量 作業	
四 9/17   9/23	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	3	1. 認識一手菸、二手菸、三手菸。 2. 注意吸菸對健康的危害。 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。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	口頭報告評量 實作評量	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

<p>五 9/24   9/30</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。</li> <li>2. 運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。</li> <li>3. 清楚說明個人反對飲酒的立場。</li> <li>4. 使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。</li> <li>5. 運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。</li> </ol>	<p>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。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p>	<p>實作評量</p>	<p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
<p>六 10/1   10/7</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。</li> <li>2. 運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。</li> <li>3. 遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。</li> <li>4. 清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。</li> <li>5. 使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。</li> </ol>	<p>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。 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。</p>	<p>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。</p>	<p>實作評量 自我評量 作業評量</p>	<p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p>
<p>七 10/8   10/14</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習與灼燙傷患者相處。</li> <li>2. 了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。</li> <li>3. 演練灼燙傷的急救處</li> </ol>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>實作評量 口頭報告評量</p>	<p>【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項</p>

			理方法。 4. 在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。		的急救處理方法。		目。
八 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。	實作評量 口頭報告評 量	【安全教育】 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。
九 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。 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。	實作評量 口頭報告評 量	【安全教育】 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。
十	第三單元熱與火的危機	3	1. 注意火災所帶來的威	1b-II-1 認識健康	Ba-II-3 防火、	實作評量	

<p>10/29   11/4</p>	<p>第三課火場應變</p>		<p>脅感與嚴重性。 2. 演練發生火災時的應變方式。 3. 澄清火災逃生避難的迷思。 4. 認識火災逃生避難的原則和技巧。 5. 認識身上著火時的處理方法。 6. 演練火災逃生避難的原則和技巧、身上著火時的處理方法。</p>	<p>技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。</p>	<p>防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>作業評量 <b>實作評量&amp;小組報告：小組上台發表火災時，身上著火的處理方法。</b></p>	
<p>十一 11/5   11/11</p>	<p>第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成足球活動。 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。 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。</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>實作評量 口頭報告評量</p>	
<p>十二 11/12   11/18</p>	<p>第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 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。 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。</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</p>	<p>自我評量 實作評量 口頭報告評量 作業評量</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>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>	及人與人、人與球關係攻防概念。		
<p>十三 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、跑動踩壘的熟練度。</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>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。</p>	實作評量 口頭報告評量	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十四 11/26   12/2</p>	<p>第四單元球類遊戲王來 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、跑動踩壘的熟練度。</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>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。</p>	實作評量 口頭報告評量 作業評量	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十五 12/3   12/9</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍</p>	3	<p>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。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	實作評量 口頭報告評量	

			<p>2. 描述自己和他人快速跑動作的正確性。</p> <p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。</p> <p>5. 表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。</p> <p>6. 運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。</p>	<p>或他人動作技能的正確性。</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-1 運用動作技能的練習策略。</p>		
<p>十六 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>	3	<p>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。</p> <p>2. 描述自己和他人快速跑動作的正確性。</p> <p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。</p> <p>5. 表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。</p> <p>6. 運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</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-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>實作評量 口頭報告評量 作業評量</p>
<p>十七 12/17  </p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能</p>	3	<p>1. 透過體適能檢測，了解個人體適能表現。</p>	<p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p>	<p>實作評量 口頭報告評</p> <p>【戶外教育】 戶 E1 善用教</p>

12/23			<p>2. 了解運動能幫助生長。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5. 描述參與模擬登山活動的感覺。</p> <p>6. 課後參與登山活動，增進體適能。</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，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p>	量 作業評量	室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
<p>十八 12/24   12/30</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練</p>	3	<p>1. 認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。</p> <p>2. 認識武術進攻、防守的練習策略。</p> <p>3. 描述他人進退攻防動作的正確性。</p> <p>4. 主動參與、樂於嘗試活動。</p> <p>5. 運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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-1 運用動作技能的練習策略。</p>	Bd-II-1 武術基本動作。	實作評量 口頭報告評量 作業評量	
<p>十九 12/31   1/6</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身</p>	3	<p>1. 認識點、線、面肢體創作的動作技巧。</p> <p>2. 參與並欣賞點、線、面肢體創作。</p> <p>3. 表現點、線、面肢體創作。</p> <p>4. 模仿性創作各種工具</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-II-3 參與並欣</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	實作評量 口頭報告評量 作業評量	



		<p>行駛、運作的情境。</p> <p>5. 描述參與情境創作的感覺。</p> <p>6. 認識丟丟銅仔土風舞的基本舞步。</p> <p>7. 表現丟丟銅仔土風舞基本舞步。</p> <p>8. 與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。</p> <p>9. 進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>10. 與同學合作，完成列車舞。</p> <p>11. 與同學合作，完成列車遊戲。</p>	<p>賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>			
<p>二十 1/7   1/13</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲</p>	<p>3</p> <p>1. 認識打水技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2. 描述自己或他人打水動作的正確性。</p> <p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>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。</p> <p>5. 運用合作與競爭策略完成打水活動。</p> <p>6. 認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。</p> <p>7. 表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</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</p>	<p>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>實作評量 口頭報告評量 作業評量</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>

			8. 課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	能力的身體活動。		
二十一 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. 表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。	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。	實作評量 口頭報告評量 作業評量

◎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。

## 臺南市公立後壁區後壁國民小學 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(57)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。						
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		
一 2/15   2/17	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒	2	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。 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。 4. 能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。	3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-Ⅱ-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。 Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	口頭評量 實作評量 自我評量	

			5. 學習接納自己，建立並肯定自我的價值。				
二 2/18   2/24	第一單元迎向青春 第二課青春你我他	3	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。 2. 認識月經的成因。 3. 認識月經的週期。 4. 了解月經來臨時的處理方法。 5. 了解夢遺的成因與因應方式。 6. 面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。	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辦法。 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。 3b- II -1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db- II -1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa- II -3 情緒的類型與調適方法。	口頭評量 實作評量	
三 2/25   3/2	第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我	3	1. 認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2. 尊重自己和別人的身體。 3. 知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 4. 知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。	1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義。 3b- II -3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Db- II -3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	口頭報告評量 實作評量 作業評量	【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。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
四 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。	1a- II -2 了解促進健康生活的辦法。 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	實作評量 口頭報告評量	【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。

			<p>6. 製作家庭防災卡。</p> <p>7. 學會準備緊急避難物品。</p>	<p>3a- II -1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a- II -2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>技巧。</p>		
<p>五 3/10   3/16</p>	<p>第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員</p>	3	<p>1. 學會並演練止血的急救技能。</p> <p>2. 學會扭傷時的處理方法。</p> <p>3. 演練扭傷的急救技能。</p> <p>4. 認識急救箱，學會準備急救箱物品。</p> <p>5. 了解如何處理傷口。</p>	<p>1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a- II -1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a- II -2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>Ba- II -2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p>	<p>口頭報告評量 實作評量</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
<p>六 3/17   3/23</p>	<p>第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲</p>	3	<p>1. 了解颱風可能造成的災害。</p> <p>2. 學習各項防颱工作。</p> <p>3. 了解因應颱風來臨應採取的行動。</p> <p>4. 了解遭遇颱風時的注意事項。</p>	<p>1a- II -2 了解促進健康生活的方法。</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>3a- II -2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>Ba- II -1 居家、交通及戶外環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>口頭報告評量 口頭評量 作業評量</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
<p>七 3/24   3/30</p>	<p>第三單元健康方程式 第一課呼吸系統</p>	3	<p>1. 認識呼吸系統的構造和功能。</p> <p>2. 覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。</p> <p>3. 了解呼吸系統的保健方法。</p>	<p>1a- II -2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a- II -1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素</p>	<p>Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>口頭報告評量 實作評量 自我評量</p>	

			4. 了解可能傷害呼吸系統的行為。	之影響。		
八 3/31   4/6	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	1	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. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5. 展現預防肺炎的行為。 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。	口頭報告評量 實作評量
九 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。	口頭報告評量 口頭評量 作業評量
十 4/14   4/20	第四單元球來球往 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。 2. 與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。	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。	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、傳接球之時間、空間及人	實作評量 口頭報告評量 作業評量

			<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>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>與人、人與球關係攻防概念。</p>		
<p>十一 4/21   4/27</p>	<p>第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩</p>	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>實作評量 口頭報告 評量 作業評量</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>
<p>十二 4/28   5/4</p>	<p>第四單元球來球往 第三課球球來襲</p>	3	<p>1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>2. 表現擲球、滾球的動作技能。</p> <p>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。</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>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>Hc- II -1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>實作評量 口頭報告評量 自我評量 作業評量</p>	
十三	第四單元球來球往	3	1. 認識並遵守躲避球攻	2c- II -1 遵守上	Hb- II -1 陣地攻	實作評量	

<p>5/5   5/11</p>	<p>第四課攻閃交手</p>		<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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>口頭報告評量 作業評量</p>	
<p>十四 5/12   5/18</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣</p>	<p>3</p>	<p>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趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 9. 表現在原地與行進間投擲的動作技能。 10. 描述投擲不同大小、重量的球的差異。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>口頭評量 實作評量</p>	



		<p>11. 認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>12. 認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。</p> <p>13. 表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>				
<p>十五 5/19   5/25</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣</p>	<p>3</p> <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趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。</p> <p>9. 表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>10. 描述投擲不同大小、重量的球的差異。</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>口頭評量 實作評量 口頭報告評量 作業評量</p>	

			<p>11. 認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>12. 認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。</p> <p>13. 表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>				
十六 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>9. 將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。</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享身體活動的益處。</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>口頭評量</p> <p>實作評量</p> <p>作業評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
十七 6/2   6/8	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	3	<p>1. 了解進退、攻防與分組練習的基本動作概念。</p>	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	<p>Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。</p> <p>Bd-Ⅱ-2 技擊基</p>	<p>實作評量</p> <p>口頭報告評量</p>	

			<p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 運用武術與技擊動作技能的練習策略。</p> <p>5. 願意每週固定安排演練時間並分享身體活動後的心得。</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>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享身體活動的益處。</p>	本動作。	作業評量	
<p>十八 6/9   6/15</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木</p>	3	<p>1. 認識運用跳箱與平衡木等器材進行活動的動作技能。</p> <p>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。</p> <p>3. 了解跳箱平衡木的基本動作並表現相關動作之聯合技能。</p> <p>4. 願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</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>4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>實作評量 口頭報告評量 作業評量</p>	
<p>十九 6/16   6/22</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞</p>	3	<p>1. 認識線條的種類與特徵。</p> <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>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</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</p>	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	<p>實作評量 自我評量 口頭報告評量 作業評量</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>合性動作技能。</p>		
<p>二十 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」舞曲的步法。</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>實作評量 自我評量 作業評量</p>

◎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。