

## 臺南市安南區學東國民小學 113 學年度第一學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫

(□普通班)

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-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 8/30~8/31	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	0	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	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。	1.討論與發表： (1)能說出營養不均衡的原因 (2)能說出營養不均衡可能造成的健康問題 (3)如何改善營養不均衡的問題。 2.了解：	

				<p>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>(1)「營養不足」和「營養過剩」都是營養不均衡</p> <p>(2) 均衡的飲食和規律的運動才能保持理想的體重</p> <p>3.實作:檢視自己的狀況是否營養不均衡並製定解決的方法</p>	
<p>第二週 9/1~9/7</p>	<p>第一單元食在有營養 第二課認識營養素</p>	<p>3</p>	<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.認識家庭飲食型態，了解家人的飲食注意事項。</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辦法。</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>1.口說:</p> <p>(1)根據舊經驗能說出六大類食物為何</p> <p>(2)能說出六大類食物的主要營養及其功能</p> <p>(3)家人的飲食型態是否符合營養均衡的健康飲食原則</p> <p>2.了解:</p> <p>(1)認識營養素及其功能和食物來源。</p> <p>(2)能說出人類對六大類食物的需求，會因年齡、性別、活動量不同而有所差異</p> <p>(3)可以參考<u>衛生福利部國民健康署</u>所公布的「每日飲食指南」建議，攝</p>	

						取六大類食物 3.實作:檢視自己的狀況是否「每日飲食指南」建議並製定改善方法	
第三週 9/8~9/14	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。	1. 討論與發表: (1)能說出六大類食物的健康安全消費訊息與方法。 (2)能說出選擇運動飲食的原則 2. 了解: (1)運動時選擇正確的食物,可以讓身體更健康,運動表現更好 3. 實作:上網蒐集健康安全消費的訊息與方法並應用在生活中	
第四週 9/15~9/21	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	2	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。	1. 討論與發表:能說出吸菸對健康的危害及家人戒菸的經驗 2. 了解: (1)能說出何謂一手菸、二手菸、三手菸 (2)認識電子煙 3. 實作:提醒自己遠離菸害並將吸菸對健康的危害告訴	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

<p>第五週 9/22~9/28</p>	<p>第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<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>家人</p> <p>1. 討論與發表： (1)發表蒐集的資料並說出飲酒、嚼檳榔對健康的危害 2. 實作： (1)事先上網查詢喝酒鬧事的新聞及吸菸、嚼檳榔危害健康的的相關資料 3. 了解： (1)能運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 (2)能運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。</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>第六週 9/29~10/5</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>	<p>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。 5.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。</p>	<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</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>1. 討論與發表： 發表蒐集的資料及吸菸、喝酒、嚼檳榔的拒絕技巧。 2. 實作：同學分組表演吸菸、喝酒、嚼檳榔的拒絕技巧。</p>	<p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p>

				促進健康的立場。			
第七週 10/6~10/12	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	2	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。	1. 討論與發表： (1)發表蒐集的資料 (2)能說出造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 (3)如何與灼燙傷患者相處。 2. 實作： (1)上網查詢灼燙傷的相關新聞和資料 (2)演練灼燙傷的急救處理方法。	【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 10/13~10/19	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。	1. 討論與發表： (1)發表蒐集的資料 (2)能說出造成火災的可能原因和預防方法。 (3)能說出居家環境的潛在危機-用火、用電、天然災害等。 2. 實作： (1)上網查詢火災的相關新聞和資料 (2)規畫家庭逃生計畫	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

						<p>3. 了解:</p> <p>(1)了解滅火器的使用方法。</p> <p>(2)居家環境有很多的潛在危機。應遵守居家安全注意事項。</p> <p>(2)要定時檢查並改善居家用電方式、防火措施</p>	
<p>第九週 10/20~10/26</p>	<p>第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查</p>	<p>3</p>	<p>1.覺察居家環境的潛在危機。</p> <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>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>4a-II-2 展現促進 健康的行為。</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>1. 討論與發表:</p> <p>(1)發表蒐集的資 料</p> <p>(2)能說出造成火 災的可能原因和預 防方法。</p> <p>(3)能說出居家環 境的潛在危機-用 火、用電、天然災 害等。</p> <p>2. 實作:</p> <p>(1)上網查詢火災 的相關新聞和資料</p> <p>(2)規畫家庭逃生 計畫</p> <p>3. 了解:</p> <p>(1)了解滅火器的 使用方法。</p> <p>(2)居家環境有很 多的潛在危機。應 遵守居家安全注 意事項。</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日 常生活應該注 意的安全。</p>

						(2)要定時檢查並改善居家用電方式、防火措施	
第十週 10/27~11/2	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	3	1.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 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。	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。 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。	1. 討論與發表： (1)能說出火災所帶來的威脅感與嚴重性。 (2)能說出發生火災時的應變方式。 (3)發生火災時的應變方式及逃生避難的原則和技巧。 2. 了解： 澄清火災逃生避難的迷思。 3. 實作：上網查詢火災逃生避難的資料	
第十一週 11/3~11/9	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	3	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。	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	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. 說出兩種盤球、踢球的注意事項。 2. 運用盤球技巧前進至指定地點，中途球不能滾離。 3. 兩人一組，完成傳球及停球，來回十次。	

				動。			
第十二週 11/10~11/16	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	3	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。	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。	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. 兩兩一組，完成來回傳球二十次。 2. 能準確停住隊友傳球十次。 3. 能準確將球踢進球門十次。 4. 進行盤球接力賽，運球至終點時將球回傳給下一位隊友，隊友停球後再運球出發，先完成十人次的隊伍獲勝。	
第十三週 11/17~11/23	第四單元球類遊戲王 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。	1. 說出傳球注意事項兩項 2. 說出接球注意事項兩項 3. 說出跑壘注意事項兩項。 4. 兩兩一組，完成互相傳接球二十次，中間不能漏接。 5. 依教師指示跑到相對應的壘包，順序要正確。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週	第四單元球類遊戲王來	3	1.團隊合作完成活動，	2c-II-2 表現增進	Hd-II-1 守備／	1. 兩兩一組，完	【品德教育】



11/24~11/30	第二課壘上攻防		<p>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>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>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>	<p>成互相傳接球(手傳接)二十次，中間不能漏接。</p> <p>2. 準確將球傳給教師指定的壘包上的防守者</p> <p>3. 說出兩項足壘球的規則。</p> <p>4. 實際進行一場足壘球比賽。</p>	<p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十五週 12/1~12/7</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>1. 進行快速跑、彎道跑</p> <p>2. 觀看同學跑步後說出其優缺點。</p> <p>3. 依教師設計的路線依序完成快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑的動作一次。</p> <p>4. 分組討論出快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的注意事項兩項。</p>	
<p>第十六週 12/8~12/14</p>	<p>第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍</p>	2	<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>	<p>1. 說出兩項立定跳遠的動作要領。</p> <p>2. 以立定跳遠的</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>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>方式前進至指定地點。</p> <p>3. 分組討論，設計一種跑跳方式通過繩梯。</p> <p>4. 完成 200 公尺障礙賽，依教師指定的方式迅速通過指定路線。</p>	
<p>第十七週 12/15~12/21</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>	<p>1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。</p> <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>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</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>	<p>1. 說出兩個社區(含學校)中適合運動的地方。</p> <p>2. 實際進行仰臥起坐、立定跳遠、坐姿體前彎、800 公尺跑走。</p> <p>3. 說出自己各項體適能在年齡常模中的排比。</p> <p>4. 說出一則在校外運動、健行、登山的運動經驗。</p> <p>5. 在時間內完成教師指定的登</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>

						階次數。	
第十八週 12/22~12/28	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。	1. 實際做出橫肘、劈掌、上架的動作。 2. 觀看同學操作，說出一項優點或缺點。 3. 兩兩一組，運用橫肘、劈掌、上架動作完成一套十秒鐘的攻防動作。	
第十九週 12/29~1/4	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.認識丟丟銅仔土風舞的基本舞步。 7.表現丟丟銅仔土風舞基本舞步。 8.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 9.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。 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。	1. 跟著音樂完成一次丟丟銅仔土風舞的基本舞步。 2. 跟著音樂完成一次列車舞的基本舞步。 3. 觀賞同學舞姿後說出一項優點。	

			10.與同學合作，完成列車舞。 11.與同學合作，完成列車遊戲。				
第二十週 1/5~1/11	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。	1. 說出兩項打水動作注意事項。 2. 完成扶牆打水五秒、持浮板打水前進五秒、蹬牆漂浮打水前進五秒、蹬地漂浮打水前進五秒各一次。 3. 觀賞同學動作後說出一項優點或建議事項。 4. 進行扶牆打水接力賽。	【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 1/12~1/18	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。	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	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 說出一項握棍注意事項 2. 完成地板起鈴後運鈴、滾動起鈴後運鈴、手持起鈴後運鈴各一次，運鈴須持續五秒。	

			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。			
第二十二週 1/20	第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	0	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。	1. 觀賞同學動作後說出一項優點或建議事項。 2. 連續完成起鈴、運鈴、調鈴、開線亮相等動作一次。	

◎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。

## 臺南市安南區學東國民小學 113 學年度第二學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫

(□普通班)

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		
第一週 2/5~2/8	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒	1	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	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	1. 討論與發表： (1)能說出良好人際關係的表現為何及增進人際關係的技能 (2)如何處理爭執並改善人際關係 2. 了解： (1)能尊重每個人	

			質。 5.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。		通與相處的技巧。	的特質，破除性別刻板印象 (2)天生我材必有用－學習接納自己，建立並肯定自我的價值。 3.實作:事先寫下自己認為的良好人際關係的表現為何	
第二週 2/9~2/15	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。	1.發表:各組發表蒐集的青春期相關資料 2.了解: (1)青春期男女的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 (2)月經的成因、週期及月經來臨時的處理方法。 (3)夢遺的成因與因應方式 (4)如何面對並適應青春所產生的心理與生理狀況。 3.實作:各組事先蒐集青春期的資料	
第三週 2/16~2/22	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	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	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1.口說:發表蒐集的資料 2.了解: (1)認識身體自主權，並能分辨他人	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自

			<p>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>應不同的生活情境。</p>		<p>碰觸的適當性</p> <p>(2)能說出如何保護自己的身體，遠離危險的情境。</p> <p>(3)能說出身體自主權被侵害時，如何尋求協助。</p> <p>3.實踐： 能尊重自己和別人的身體</p> <p>4.實作：事先蒐集性騷擾或性侵害的資料。</p>	<p>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>
<p>第四週 2/23~3/1</p>	<p>第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動</p>	<p>3</p>	<p>1.學會地震發生時的緊急應變方法。</p> <p>2.演練地震避難技巧。</p> <p>3.注意地震可能帶來的災害。</p> <p>4.實施居家防震措施。</p> <p>5.了解居家安全角落。</p> <p>6.製作家庭防災卡。</p> <p>7.學會準備緊急避難物品。</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>1.實作：事先蒐集 地震帶來災害的新 聞。</p> <p>2.討論與發表： 說出地震可能帶來 的災害及地震發生 時的緊急應變方法</p> <p>3.了解： (1)居家安全角落 (2)能說出應準備哪 些緊急避難物品。</p> <p>4.實作： (1)演練地震避難技 巧 (2)能製作家庭防 災卡</p>	<p>【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>
<p>第五週 3/2~3/8</p>	<p>第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員</p>	<p>3</p>	<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</p>	<p>1b-II-2 辨別生活 情境中適用的健 康技能和生活技</p>	<p>Ba-II-2 灼 燙 傷、出血、扭 傷的急救處理</p>	<p>1.了解： (1)學會出血、扭 傷的急救處理方</p>	<p>【安全教育】 安 E11 了解急 救的重要性。</p>



			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。	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。	方法。	法。 (2)學會準備急救箱物品及如何處理傷口 2. 實作：演練止血、扭傷的急救技能。	安 E12 操作簡單的急救項目。
第六週 3/9~3/15	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。	1. 實作：事先蒐集颱風帶來災害的新聞。 2. 討論與發表：說出颱風可能帶來的災害及颱風來臨時的應變措施及注意事項 3.了解：學習各項防颱工作	【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 3/16~3/22	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	3	1.認識呼吸系統的構造和功能。 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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 了解： (1)能大略說出呼吸系統的構造和功能 (2)能說出造成呼吸系統健康問題的原因與症狀 (3)能說出可能傷害呼吸系統的行為 2.實踐：維護自己的呼吸系統健康	
第八週 3/23~3/29	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	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方	1. 討論與發表：能說出肺炎所帶來的威脅感和嚴重性	

			<p>脅感和嚴重性。</p> <p>3.了解罹患肺炎的自我照護方法。</p> <p>4。</p> <p>5.展現預防肺炎的行為。</p> <p>6.清楚宣告預防肺炎的決心。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	法。	<p>2.了解:</p> <p>(1)能說出肺炎的成因、症狀和傳染方式</p> <p>(2)能說出罹患肺炎的自我照護方法。</p> <p>3.實踐:展現生病時的照護方法,照顧自己或家人</p>	
<p>第九週 3/30~4/5</p>	<p>第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣</p>	2	<p>1.認識正確就醫的原則和注意事項。</p> <p>2.演練正確就醫的步驟,了解正確就醫對健康的重要性。</p> <p>3.能於日常生活中,運用就醫資訊維護健康。</p> <p>4.檢視自己的就醫行為,並遵守就醫的原則。</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>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。</p>	Fb-II-3 正確就醫習慣。	<p>1.口說:發表自己的就醫經驗</p> <p>2.了解:能說出正確就醫的原則和注意事項。</p> <p>3.實作:演練正確就醫的步驟</p> <p>3.實踐:</p> <p>(1)能於日常生活中,運用就醫資訊維護健康</p> <p>(2)檢視自己的就醫行為,能遵守就醫的原則。</p>	
<p>第十週 4/6~4/12</p>	<p>第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣</p>	3	<p>1.認識桌球的反手擊球、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</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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>	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	<p>1.對牆完成正手擊球十次。</p> <p>2.對牆完成反手擊球十次。</p> <p>3.完成發球過網三次。</p> <p>4.兩兩一組,練習正手擊球,來回二十次不</p>	

			<p>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>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>	念。	<p>中斷。</p> <p>5. 兩兩一組，練習反手擊球，來回二十次不中斷。</p> <p>6. 兩兩一組，練習正反手擊球(交替)，來回二十次不中斷。</p> <p>7. 說出桌球規則兩項。</p> <p>8. 觀看同學動作並舉出一項優點或建議事項。</p>	
<p>第十一週 4/13~4/19</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>1. 說出兩種籃球基本動作(運球、傳球、接球、投籃、上籃)</p> <p>2. 說出兩項運球注意事項。</p> <p>3. 兩兩一組，完成三十秒運球攻防，進行運球、護球動作。</p> <p>4. 兩兩一組完成傳接球二十球。</p> <p>5. 兩兩一組完成</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>

						行進間傳接球。	
第十二週 4/20~4/26	第四單元球來球往 第三課球球來襲	0	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現擲球、滾球的動作技能。 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。	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。 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。	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。	1. 依照教師指導動作，將球丟進指定目標中(十球)。 2. 依照教師指導動作，將球滾進指定目標中(十球) 3. 觀看同學動作並舉出一項優點或建議事項。 4. 兩兩一組進行傳接球，來回二十次。 5. 進行比賽，以投擲或滾地的方式將球穿越對手防守陣地，隊友在另一邊確實接到後將球放進籃子裡即得分	
第十三週 4/27~5/3	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	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	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	1. 說出兩項躲避球賽的規則。 2. 兩兩一組進行傳接球，來回二十次。 3. 三人一組，進行攻擊與閃躲	

			動。	略。	時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	的練習。 4. 實際完成側身閃躲、跳躍閃躲、蹲下閃躲一次。 5. 實際進行一場躲避球比賽	
第十四週 5/4~5/10	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。 11.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要	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。	1. 說出三種奧運比賽項目。 2. 說出兩種傳棒注意事項。 3. 說出兩種接棒注意事項。 4. 說出兩種接棒後換手的注意事項 5. 說出兩種傳、接棒後的注意事項。 6. 說出兩種助跑注意事項。 7. 指出接力區的範圍與位置。 8. 兩人一組進行交替傳接棒，來回二十次。 9. 進行短距離接棒練習，觀看同學動作後說出一項優點或建議事項。 10. 實際進行一場	

			<p>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>接力賽。</p>	
<p>第十五週 5/11~5/17</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>11.認識原地肩上投擲、 原地低手投擲動作要</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>1. 說出擲遠注意 事項兩項。</p> <p>2. 完成一次原地 投擲。</p> <p>3. 進行一次助跑 投擲。</p> <p>4. 說出兩種投擲 方式的差別。</p> <p>5. 依序運用側併 步投擲方式進 行空手投擲練 習（不能踩 線）。</p> <p>6. 觀看前一個同 學動作，併說 出一項優點或 建議事項。</p> <p>7. 依序運用交叉 步投擲方式進 行空手投擲練 習（不能踩 線）。</p> <p>8. 觀看前一個同 學動作，併說 出一項優點或</p>	

			<p>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>建議事項。</p> <p>進行轟炸陣地比 賽，一方丟球一方 撿球，花的時間將 球撿回的隊伍獲勝</p>	
<p>第十六週 5/18~5/24</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人</p>	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>1. 說出馬拉松比 賽的起源國 家。</p> <p>2. 說出兩項耐力 跑技巧。</p> <p>3. 正確做出耐力 跑時的節奏呼 吸。</p> <p>4. 以同樣的速度 (一圈一分 鐘)，連續跑 完三圈，速度 需控制。</p> <p>5. 說出兩種提升 心肺適能的好 處及方法。</p> <p>6. 說出兩種運動 時氣溫、服 裝、設備、心 跳的注意事 項。</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。</p>
<p>第十七週 5/25~5/31</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術</p>	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>1. 說出兩項進 退、攻防時的 注意事項。</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。	<p>2. 運用衝、橫、劈、架、踢等技擊動作設計一套動作(20秒)。</p> <p>3. 觀看同學動作，並說出一項優點或建議。</p>	
第十八週 6/1~6/7	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	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>1. 實際進行一次跳箱動作。</p> <p>2. 實際進行一次通過平衡木動作。</p> <p>3. 說出兩項跳箱注意事項</p> <p>4. 說出兩項通過平衡木注意事項</p> <p>5. 觀看同學動作，並說出一項優點或建議。</p> <p>6. 設計一項獨創的跳箱或平衡木動作，並表演。</p>	



<p>第十九週 6/7~6/14</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞</p>	<p>3</p>	<p>1.認識線條的種類與特徵。 2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。 3.運用肢體展現直線與曲線的造型。 4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。 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。 6.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。 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>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。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>1. 模仿一項常見物品，進行動作表演。 2. 某訪一種常見動物，進行動作表演。</p>	
<p>第二十週 6/15~6/21</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞</p>	<p>3</p>	<p>1.認識線條的種類與特徵。 2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。 3.運用肢體展現直線與曲線的造型。 4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。 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>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。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>1. 觀看同學動作，並說出一項優點或建議。 2. 分組討論，進行超級比一比活動，完成教師指定物品之模仿，同隊者猜出即得分。</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>第二十一週 6/22~6/27</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞</p>	3	<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>	Ib-II-2 土風舞遊戲。	<p>跟著音樂完成一次花之舞的基本舞步。</p>	
<p>第二十二週 6/28~6/30</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞</p>	0	<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</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>	Ib-II-2 土風舞遊戲。	<p>觀賞同學舞姿後說出一項優點。</p>	

			的舞步與舞序的動作技能。				
--	--	--	--------------	--	--	--	--

◎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。