臺南市公立善化區大同國民小學 114 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	南 一		實施年級 (班級/組別)	四	教學節數)節,本學期共	-(63)節
課程目標	2. 能了解讀 知何柳相信 3. 能認實並 4. 能落養 5. 能清楚表 6. 能發 4. 能清楚 6. 能發 4. 能 5. 能 6. 能 6. 能 6. 能 6. 能 6. 能 6. 能 6. 能 6	色酉巨的戈菱肋针體性手球面視、絕表、滅中身各動擊、的野菸菸達他塑展體部作球滾協死對《自人行現的位,的地調	自及內輪差所造成的 建康的危害。 雪、的身體界為。 雪、的身體別平等觀念 也雖以其 也 也 也 也	的宣示。 作的肢體動作表現。 动作。 。 试術連續動作。				
該學習階段領域核心素為	健體-E-A2 具備探 健體-E-B3 具備追 健體-E-C1 具備生 健體-E-C2 具備后	买索身體活 運動與健康 三活中有關]理他人感	動與健康生活問題的 有關的創作和欣賞的 運動與健康的道德的 受,在體育活動和	的思考能力,並透過最 的基本素養,促進多力 知識與是非判斷能力 健康生活中樂於與人2	豐驗與實踐,處理日常 元感官的發展,在生活		- 頁。 關的美感體驗	•
				課程架構服	系 絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習	目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵
 8/31 9/6	壹、健康元氣站 一.安全生活小當家	1	1. 能知道居家環境情況。 2. 能知道改善居家方式。 3. 能了解居家環境	足環境危機的應變	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	觀 口 行 態度評量	【安全教育】 安E2了解危機與安全。 【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)。

CST (XXX) EBN			1. 能認識敏捷有效的跳躍動作。 2. 能和同學完成跳躍列車活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行 進間投擲的遊戲。	觀察評量口質	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧
	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	2	3. 能學習立定跳遠的動作。	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。		行 為 檢 核 態度評量	人際關係。
	壹、健康元氣站 一.安全生活小當家	1	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。 3. 能了解居家環境安全的重要性。	Ta-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	觀口 行度評量量核	【安全教育】 安E2了解危機與安全。 【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)。
= 9/7 9/13	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	1. 能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。 2. 能和他人合作練習完成活動。 3. 能順暢的進行助跑跨跳障礙物。	Ic-II-1 認識身體活動的動作技能。 Id-II-1 認識身體的動作技能數作技能數作線數作線。 2c-II-3 表現主動學習態度。 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。	Ab-II-2 體適能自我 檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行 進間投擲的遊戲。	觀口行態察頭為評檢量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。
≡ 9/14 9/20	壹、健康元氣站 一.安全生活小當家	1	1. 能知道視野死角及內輪差的定義。 2. 能了解如何避免視野死角及內輪 差所造成的交通事故。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通 及户外環境的潛在危 機與安全須知。	觀口 行度評量量核	【安全教育】 安E2了解危機與安 全。 【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)。

	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	2	1. 能在關關活動中展現跑跳的動作 技巧。 2. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏 3. 能努力練習以求進步。 4. 能完成墊上跳遠動作。 5. 能了解體適能對身體的重要性。 6. 能描述參與身體活動的感覺。 7. 能認識體適能檢測項目。	Ic-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的變度。 2d-II-1 描述參與與體活動的感覺。 3c-II-1 描述參與身體活動作技能。 3c-II-2 透過身體活動,探索運動學體活動,探索運動學體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀口行態察頭為評檢量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 諧人際關係。 【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。
型 9/21 ∣ 9/27	壹、健康元氣站 一.安全生活小當家	1	1. 能知道過馬路的交通規定及注意 事項。 2. 能了解交通環境安全的重要性。 3. 能遵守搭公車的安全守則。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通 及戶外環境的潛在危 機與安全須知。	觀口行度 縣 頭 檢量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安 全。 【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)。
57.21	貳、揪團來運動 六.健康體適能	2	1. 能認識心肺耐力適能的意義。 2. 能和同學完成耐力折返跑。 3. 能完成漸速耐力折返跑測驗。	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我 檢測方法。	觀口 行度評 檢量	【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。
五 9/28 10/4	壹、健康元氣站 一.安全生活小當家	1	1.能知道戶外活動可能潛藏的危險。 2.能知道從事戶外活動時遇到危險 應知道從事戶外活動時遇到危險 應如何應變。 3.能了解戶外活動安全的重要性環 安全及戶外活動安全的重要性境 安全及戶外活動安全的環境安全 5.能環境安全及戶外活動安全的知 識。	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-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。	觀口行態察頭為評檢量	【安全教育】 安E2了解危機與安全。 【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)。

			1 化禾油吸白冶品品品品	1。 [[1 初始的畸件	AL II 1 助放化に	細 穷 址 旦	【中入业女】
			1. 能透過暖身遊戲伸展身體。	1c-II-1 認識身體活	Ab-II-1 體適能活	觀察評量	【安全教育】
			2. 能了解自己及同學動作技能的正	動的動作技能。	動。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
			確性。	1d-II-2 描述自己或	Ab-II-2 體適能自我	行為檢核	應該注意的安全。
			3. 能專注觀賞他人的動作表現。	他人動作技能的正確	檢測方法。	態度評量	安 E6 了解自己的身
			4. 能完成測試身體肌耐力動作。	性。			四曲 月豆 。
			5. 能描述參與身體活動的感覺。	2d-II-1 描述參與身			
			6. 能訂出提高體適能的運動計畫。	體活動的感覺。			
	貳、揪團來運動	2		3c-II-1 表現聯合性			
	六.健康體適能			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。			
				4c-II-2 了解個人體			
				適能與基本運動能力			
				表現。			
			1. 能認識檳榔對健康的危害。	2a-II-2 注意健康問	Bb-II-2 吸菸、喝	觀察評量	【人權教育】
			2. 能了解檳榔對生活及環境的不良	題所帶來的威脅感與	酒、嚼檳榔對健康的	口頭評量	人 E7 認識生活中不
			影響。	嚴重性。	危害與拒絕技巧。	行為檢核	公平、不合理、違反
六	土 油南二层山					態度評量	規則和健康受到傷害
10/5	壹、健康元氣站	1					等經驗,並知道如何
10/11	二. 遠離檳酒菸						尋求救助的管道。
10/11							【品德教育】
							品E2自尊尊人與自愛
							愛人。
					1	1	~~

	貳、揪團來運動		1. 能描述參與身體活動的感覺。 2. 能完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。 3. 能訂出提高體適能的運動計畫。 4. 能認真參與練習。 5. 能了解運用身體活動的方法。 6. 能認真參與練習,並和他人一同 創作舞蹈動作。 7. 能確實利用身體各部位模仿不同	Ic-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善行為。 2c-II-3 表現主動學習態度。 2d-II-1 描述參與身	Ab-II-2 體適能自我 檢測方法。 Ib-II-1 音樂律動與 模仿性創作舞蹈。	觀口行態實際調為評人	【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。 【品德教育】 品E3溝通合作與和諧 人際關係。
	六. 健康體適能 七. 舞力四射	2	肢體動作表現。 8. 能確實完成不同的動作探索與創作 9. 能表現出聯合性、協調性的動作 技能,完成任務表現。	體活動的感見聯合 3c-II-1 數作技能。 4c-II-1 可數學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學			
セ 10/12 10/18	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	1	1. 能認識酒對健康的危害。 2. 能認識酒對行為的影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	觀 口 行 慈 度 評 量 量 核	【人權教育】 人 E7 認識生活中不 公平、不合理、到傷害 規則經驗,並知道如何 尋求救助的管道。 【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛 愛人。

	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	2	1.能了解運用身體活動的方法。 2.能認真參與練習,並和他人一同創作舞蹈動作。 3.能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 4.能確實完成不同的動作探索與創作 5.能表現出聯合性、協調性的動作技能,完成任務表現。	Ic-II-1 認識身體活動的動作技能。 Id-II-2 描述自己或他人動作技能的性。 2c-II-2 表現增進至 隊合作、友善的行為。 2c-II-3 表現主動學習 態度。	Ib-II-1 音樂律動與 模仿性創作舞蹈。	觀口 行態 寒頭 為評 檢量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。
	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	1	◆能認識菸對健康的危害。	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。	觀察頭為評量量核	人 E7 認識生活中不
10/19 10/25	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	2	1.能了解運用身體活動的方法。 2.能認真參與練習,並和他人一同創作舞蹈動作。 3.能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 4.能確實完成不同的動作探索與創作 5.能表現出聯合性、協調性的動作技能,完成任務表現。	Ic-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的五人為。 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。	Ib-II-1 音樂律動與 模仿性創作舞蹈。	觀口行態 寒頭為評極量量	愛人。 【品德教育】 品E3溝通合作與和諧 人際關係。

C3-1 (列 列 子 目 I M)	工(44年)自1三						-
	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	1	 1. 能覺察生活周遭菸害的環境。 2. 能了解倡導無菸環境的重要性。 3. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。 	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。	觀口行態寒頭為評檢量	【人權教育】 人E7認識生活中不 公平、不合理、活中不 規則和健康受到 等經驗,並等 等求救助的管道 品E2自尊 是1 是2 是2 是2 是2 是2 是2 是2 是2 是2 是2 是2 是2 是2
九 10/26 11/1	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	2	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能了解護身倒法對預防受傷的重要性。 3. 能表現出聯合性動作,完成立姿前撲護身倒法。	Ic-II-2 認識身體活動的傷害和認識身體網別的傷害和認識的傷害和認識條準的 第四十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二	Bd-II-2 技擊基本動作。	觀口行態察頭為評檢量	

	壹、健康元氣站	1	1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 3. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的 好處。 4. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規 範。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與	觀口 行態度評量量	【人權教育】 人E7認識生活中不 公平、和健康至到傷害 與與驗,並知管道。 以表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表。 是2自尊尊人與自愛
+ 11/2 	二. 遠離檳酒菸		5. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他 人的危害。	3b-II-2 能於引導 下,表現基本的人際 溝通互動技能。 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。			愛人。
11/8	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	2	 能認識身體防護的概念。 能練習翻滾等身體防護的動作。 能表現出聯合性動作,完成護身迴旋倒法。 	Ic-II-2 認識身體活動的傷害和認識身體概作對動的傷害和認識練響 認識 化	Bd-II-2 技擊基本動作。	觀口行態察頭為評檢量	#
+- 11/9 11/15	壹、健康元氣站 三.人我之間	1	1.能了解運用尊重的態度與人溝通的重要性。 2.能演練善意的溝通方式以促進人際關係。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-2 能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀口行為 解頭 檢量量核	【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。

	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士 九. 排球小子	2	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能練習翻滾等身體防護的動作。 3. 能表現出聯合性動作,完成護身 迴旋倒法。4. 能了解排球運動需要 的基本動作能力。 5. 能完成單手連續擊球。	Ic-II-1 認識身體活動的動作技能。 Ic-II-2 認識身體活動的傷害和認識身體活動的傷害和認識解作類動作線型動作線型動作線型。 Id-II-1 認識維繫習能應。 Id-II-1 認識解學習能吸入。 Id-II-1 表現對學習能度。 Id-II-2 表現主動學習能度。 Id-II-2 表現對於合性動作技能。 Id-II-2 透過身體活動,探索確的身體活動,探索確的身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的挑。接接對球、持拍控球及拍擊球及拍擊球及拍擊球。 時間、人與球關係攻防概念。	觀口行態察頭為評婚量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧 人際關係。
	壹、健康元氣站 三.人我之間	1	1. 能知道身體界線被越界時,身體可能產生的反應。 2. 能清楚、適當的表達自己的身體 界線。	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。	Db-II-3 身體自主權 及其危害之防範與求 助策略。 Fa-II-2 與家人及朋 友良好溝通與相處的 技巧。	觀口 行 慈度評 檢量	【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。
+= 11/16 11/22	貳、揪團來運動 九. 排球小子	2	1. 能完成低手擊球動作。 2. 能完成自拋自接低手擊球動作。 3. 能完成低手擊球(擊反彈球、對 牆擊球)動作。	Id-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。 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。	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、空間及人與 人、人與球關係攻防 概念。	觀口行態 解頭為評檢量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。

十三 11/23	壹、健康元氣站 三.人我之間	1	 1. 能知道當身體或言語受到他人侵犯時,保護自己的方法。 2. 能透過演練,表達遭受身體或言語侵犯時的感受。 3. 能知道建立友誼須遵守的交友禮儀。 4. 能與同學演練增進友誼的互動。 	Ia-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-3 身體自主權 及其危害之防範與求 助策略。 Fa-II-2 與家人及朋 友良好溝通與相處的 技巧。	觀口行為評量量核	【性别平等教育】 性 E4 認識身體界限 與尊重他人的身體自 主權。
 11/29	貳、揪團來運動 九. 排球小子	2	1. 能和同學合作完成你拋我接低手擊球、左右連續接擊球動作。 2. 能和他人合作展現排球技巧,並 完成遊戲。	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。	Ha-II-1 網/ 牆性球 類運動相關的拋蜂球、持拍控球、及拍擊球、傳援、等時間、與球關係攻防 人、人與球關係攻防	觀口行態度評量量核	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧 人際關係。
十四 11/30	壹、健康元氣站 三.人我之間	1	1. 能藉由破除性別刻板印象的例子,說明每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 2. 能了解每個人都可能擁有不同特質。 3. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。	4b-II-2 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。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀口行為 辞 華量 核 態度評量	【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。
12/6	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	2	1. 能描述自己或同學動作技能的正確性。 2. 能做出樂樂棒球的基本動作,如 打擊及跑壘。 3. 能做出接平飛球、滾地球、高飛 球的動作。	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。	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。	觀口行態 無量量	無
十五 12/7 12/13	壹、健康元氣站 三.人我之間	1	※能透過遊戲,分辨人際互動時的 正確方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-2 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權 及其危害之防範與求 助策略。 Fa-II-2 與家人及朋 友良好溝通與相處的 技巧。	觀口行為 評 量量 核	【性别平等教育】 性 E4 認識身體界限 與尊重他人的身體自 主權。

	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	2	1.能了解與他人合作溝通、討論戰 術及分配任務的重要性。 2.能做出樂樂棒球的基本動作,如 打擊及跑壘。 3.能了解樂樂棒球的基本攻防概 念,並應用於比賽中。	Id-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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	觀口 行態 察頭 為評 檢量	無
	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	1. 能認識無包裝、適度包裝及過度 包裝的定義。 2. 能覺緊過度包裝可能產生的資源 浪費與對環境的影響。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀口行態 察頭為評量量核	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生 活型態對其他生物與 生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過 度利用會導致環境汙 染與資源耗竭的問 題。
十六 12/14 12/20	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子養成 班	2	1. 能利用課餘時間邀請同學或家人 進行棒壘球的運動。 2. 能了解武術禮節及基本手勢動 作。 3. 能學會基本樁步的動作。 4. 能專注欣賞並主動學習他人優良 動作表現。	Ic-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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參贈活數人體多元性身體活動人體。 4c-II-2 了解國能與基本運動能力表現。	Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	觀口行態察頭為評檢量	無

ナモ 12/21 12/27	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	1. 能認識塑化劑進入人體的途徑。 2. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 3. 能認識減少塑化劑進入人體的方法,並採取行動。	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動性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀口行態與為評論檢量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生 活型態對其他生物與 生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源 度利用會導致環境汙 染與資源耗竭的問 題。
12/21	貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成 班	2	1. 能學會基本樁步的動作要領。 2. 能認真做出各種武術動作,並和 他人一同合作完成遊戲。	Ic-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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動 作。	觀口 行 慈 寶 華 樹	無
ナハ 12/28	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	1. 能認識塑膠垃圾對環境的影響。 2. 能認識不同的減塑妙招。 3. 能在生活中實踐減塑行為。	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 量性。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀口行態解頭為評檢量	【環境教育】 環E5 覺知人類的生 活型態對其他生物與 生態系的衝擊。 環E15 覺知能資源過 度利用會導致環境汙 染與資源耗竭的問 題。
1/3	貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成 班	2	1. 能專注學習並主動嘗試克服困難 完成武術動作。 2. 能應用身體方面的協調能力,順 暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。	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。	Bd-II-1 武術基本動 作。	觀口行度評檢量量核	無

十九 1/4	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	1. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場 2. 能設計愛地球的標語並繪製圖 案。	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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀口 行態 寒頭 為 計量 量 植	【環境教育】 環E5 覺知人類的生 活型態對其他生物與 生態系的衝擊。 環E15 覺知能資源過 度利用會導致環境汙 染與資源耗竭的問 題。
1/10	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	1. 能認識扯鈴的淵源以及發展。 2. 能專注欣賞扯鈴表演藝術。 3. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯 鈴動作。 4. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。	Id-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。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀口行態察頭為評檢量	津
=+ 1/11 1/17	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能針對生活中的環境汙染擬定解 決方法。 3. 能記錄自己用餐的環保行為及完 成愛地球宣言。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。是a-II-2 注意健康 問題所帶來的嚴重性。是b-II-2 願意改善個人的健康習慣。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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀口行態察頭為評檢量	【環境教育】 環E5 覺知人類的生 活型態對其他生物與 生態系的覺知能資 度利用會導致環境 染與資源耗竭的問 題。
	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	1. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。 2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯 鈴動作。 3. 能分組進行展演,發揮創意編排 表演的能力。	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。 4c-II-2 了解個人體 適能與基本運動能力 表現。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀口 行態度評量	無
二十一	壹、健康元氣站	1	1. 能覺察環境汙染對健康的影響。	2a-II-1 覺察健康受	Ca-II-2 環境汙染對	觀察評量	【環境教育】

1/18	四. 我愛地球		2. 能針對生活中的環境汙染擬定解	到個人、家庭、學校	健康的影響。	口頭評量	環 E5 覺知人類的生
	口. 我爱地场		注: 肥斯到至20 的农况7 来級人所 決方法。	等因素之影響。	Eb-II-1 健康安全消	行為檢核	活型態對其他生物與
1/20			3. 能記錄自己用餐的環保行為及完	2a-II-2 注意健康問	費的訊息與方法。	態度評量	生態系的衝擊。
			成愛地球宣言。	題所帶來的威脅感與	真明配心六7亿	心及可重	環 E15 覺知能資源過
			放 支 地 坏 旦 吕 。 				
				嚴重性。			度利用會導致環境汙
				2b-II-2 願意改善個			染與資源耗竭的問
				人的健康習慣。			題。
				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。			
			1. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。	3c-II-1 表現聯合性	Ic-II-1 民俗運動基	觀察評量	無
			2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯	動作技能。	本動作與串接。	口頭評量	
	才 以图表现象		鈴動作。	3d-II-1 運用動作技		行為檢核	
	貳、揪團來運動	2	3. 能分組進行展演,發揮創意編排	能的練習策略。		態度評量	
	十二. 旋轉之美		表演的能力。	4c-II-2 了解個人體			
				適能與基本運動能力			
				表現。			

- ◎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。
- ◎「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」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,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。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求 適時調整規劃。

臺南市公立善化區大同國民小學 114 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)

教材版名	南-	_	實施年級 (班級/組別)	四四	 教學節數	每注	週 (3)節,本學期	明共(60)節
課程目標	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 5. 能藉由日常的購物行為,分辨需要、想要和必要的概念。 6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 7. 能了解自己的特質,並持續發展。 8. 能做出飛盤丟撕及各住動作,並利用遊戲訓練身體反應。 9. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。 11. 能理解動作內容,並順暢的完成相關跳高動作。 12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。 13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則,以精進羽球技能。 14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能,應對危險狀況時,保護身體重要部位。 15. 能辨別戲水時的危險情境,並學會水中活動的安全技能。							
該學習階領域核心意	健體-E-A2 具 健體-E-A3 具 健體-E-B2 具 健體-E-B3 具 健體-E-C1 具	備探	豐活動與健康生活的習慣,以表 豐活動與健康生活問題的實情 豐大的運動與保健計畫及實的選 所與健康相關科技及資訊的基 實際 重關運動與健康的道德知識 可以 可以 可以 可以 可以 可以 可以 可以 可以 可以 可以 可以 可以	考能力,並並 能力,並以創 基本素養,促立 本素養,促立 與是非判斷的	透過體驗與實踐,處理日介 削新思考方式,因應日常 並理解各類媒體刊載、報 進多元感官的發展,在生 能力,理解並遵守相關的	常生活中運動與健康的 生活情境。 導有關體育與健康內容 舌環境中培養運動與健 道德規範,培養公民意	問題。 的意義與影響。 康有關的美感覺 識,關懷社會。	豊験。
				課程如				
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標		學習表現	學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵
- 2/8 2/14 依據教 育局 114/07/02	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	1. 能認識颱風可能造成的 2. 能了解颱風災情影響我们 及健康。 3. 能運用資訊產品獲取颱風 4. 能判讀颱風路徑預測圖可	們的生活	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到 個人、家庭、學校等因 素之影響。	Ba-Ⅱ-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E1了解安全教育。 安E4探討日常生活應該 注意的安全。 【防災教育】 防E5不同災害發生時的 適當避難行為。

公263914 告3914 目 15 15 15 15 15 16 17 17 18 18 18 18 18 18 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	2	1.能了解飛盤運動。 2.能了解飛盤的種類。 3.了解自己及同學動作技能的正確性 4.能運用飛盤做出指定動作。 5.能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。 6.能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動 的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能 概念與動作練習的策 略。	Ce-Ⅱ-1 其他休閒 運動基本技能。	觀口行態察頭為度評論檢評極量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差 異並尊重自己與他人的 權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權 利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互 動能力。
= 0.45	壹、健康新世界 一. 風搖地動	0	1.能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2.能認識防颱物資的用途。 3.能了解颱風天前往危險場域的風險。	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活技能。	Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口為 族 政 孫 孫 孫 孫 孫 孫 孫 孫 孫 孫 泰 孫 孫 泰 孫 泰 泰 泰 泰	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該 注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的 適當避難行為。
2/15 2/21 農曆春節	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	0	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用正手握及反手握 投擲飛盤。 3. 能認真參與活動。 4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5. 能表現主動參與活動。	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。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能 的練習策略。	Ce-Ⅱ-1 其他休閒 運動基本技能。	觀 口 行 態 度 評 量 植 檢 量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差 異並尊重自己與他人的 權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權 利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互 動能力。

	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能認識防颱物資的用途。 3. 能了解颱風天前往危險場域的風險。 4. 能認識地震災害的種類及嚴重性。	2a-II-2 注意健康問題 所帶來的威脅感與嚴重 性。 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。	Ba-Ⅱ-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧。	觀察 頭為 海 一	【安全教育】 安E1了解安全教育。 安E4探討日常生活應該 注意的安全。 【防災教育】 防E5不同災害發生時的 適當避難行為。
= 2/22 2/28	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	2	1.能運用飛盤做出指正手握 2.能運用飛盤做用工手握 投擲飛盤。 3.能以真參與活動。 4.能依據見到所知。 5.能表現對之人 5.能學型工程, 6.能學之一, 6.能學之一, 6.能學之一, 6.能學之一, 7.專自認識學之一, 8.能學之一, 8.能學之一, 8.能學之一, 8.能學之一, 8.能學之一, 8.能學之一, 8.能學之一。 8.能學之一, 8.能學一人 8.能行四體一人 8.能行四體一人 8.能行四體一人 8.能行四體一人 8.能行四十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一十一	Ic-II-1 的 2c-II-1 的 2c-II-1 的 2c-II-1 的 2c-II-2 购度 3c-II-2 购度 3c-II-2 购度 3c-II-2 索的 II-1 第 1 因的 第 身 主的 聯身潛活動 影響計 場別 過動體用。解,動 養享 過動體用。解,動 養享 增力 4c-II-1 第 1 因的 1 並。 4d-II-1 第 1 因的 1 並。 4d-II-1 第 1 型值。 4d-II-1 图值。 4d-II-1 图值值值值值值值值值值值值值	Ce-Ⅱ-1 其他休閒 運動基本技能。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動 與模仿性創作舞 蹈。	觀口行態察頭為度評檢評極評檢	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差 異並尊重自己與他人的 權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權 利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互 動能力。
四 3/1 3/7	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	1. 能演練並熟悉地震來臨時的避難 步驟。 2. 能在不同的場域中操作防震避難 動作。	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。	Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察 頭 為 選	【安全教育】 安E1了解安全教育。 安E4探討日常生活應該 注意的安全。 【防災教育】 防E5不同災害發生時的 適當避難行為。

	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習,並和他人友善互動,學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4. 透過土風舞遊戲,能彼此探索同儕的動作元素,展現最適宜的動作表現。	Id-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-2透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	觀知行態四行態	無
	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	1. 能了解獲取地震預警訊息的方法。 2. 能認識緊急避難包的內容及功能。 3. 能了解居家防災整備的注意事項。 4. 能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。 5. 明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。	3b-Ⅱ-3運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-2展現促進健康的行為。	Ba-Ⅱ-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧。	觀 口 行 態 ア 語 教 語 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報	【安全教育】 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該 注意的安全。 【防災教育】 防E5 不同災害發生時的 適當避難行為。
五 3/8 3/14	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	1. 能認識具國家特色民俗的土風 舞。 2. 能認真參與練習,並和他人友善 互動,學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4. 透過土風舞遊戲,能彼此探索同 儕的動作元素,展現最適宜的動作 表現。	Id-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。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習。 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。 3c-Ⅱ-2透過身體活動,探索運動潛能與。現正確的身體活動。	Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	觀口行態察頭為度評檢評極語	無

		1	T				_
	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1. 能經由身體狀況的改變,體認人體成長的事實。 2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。	1a-Ⅱ-1 認識身心健康 基本概念與意義。	Aa-Ⅱ-1 生長發育 的意義與成長個別 差異。	觀察評量 口頭經濟量 行為檢修 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身 心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心 理面向。
☆ 3/15 3/21	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	2	1. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2. 透過土風舞遊戲,能彼此探索同儕的動作元素,展現最適宜的動作表現。 3. 能於活動中展現出足球相關動作。	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。 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。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關、與 接球、攤球、上與 接球、帶球。 整體 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於	觀察評量 口為檢 態度評量	無
	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1. 能經由身體狀況的改變,體認人體成長的事實。 2. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。	1a-Ⅱ-1 認識身心健康 基本概念與意義。	Aa-Ⅱ-1 生長發育 的意義與成長個別 差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身 心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心 理面向。
せ 3/22 3/28	貳、運動我最行 七、活力足球	2	1. 能展現盤球繞物的技巧。 2. 能有節奏的完成盤球活動。 3. 會和他人合作練習踢傳球動作。 4. 會於活動中展現踢傳技巧。 5. 能和他人一同合作進行活動。 6. 知道足球的基本攻防概念。	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。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類、 準球 表	觀察評量 口為檢 態度評量	無

	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	◆能知道男、女生殖器官的基本功 能與差異。	1a-Ⅱ-1 認識身心健康 基本概念與意義。	Db-Ⅱ-1 男女生殖 器官的基本功能與 差異。	觀察評量 口為檢 態度評量	【性别平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身 心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心 理面向。
3/29 4/4	貳、運動我最行 七、活力足球	2	1. 和他人一同合作進行活動。 2. 於活動中表現足球的基本技巧。 3. 了解球王梅西的故事。 4. 互相討論如何正向面對困難。	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。 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接球、攤球、攤球、攤球、 地球 地球 地球 地球 地球 地球 地球 地球 水 地球 水 等 球 水 等 球 水 等 球 电 是 以 的 人 要 求 關係 攻 防 概 念。	觀察評量 口為為 態度 態 重	無
	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1. 能知道月經及夢遺的形成原因及 其意義。 2. 對身體的成長發育有疑慮時,能 依循正確管道獲取知識。 3. 能認識生殖器官的清潔與保健方 法。	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。	Da-Ⅱ-2身體各部 位的功能與衛生保 健的方法。 Db-Ⅱ-1 男女生殖 器官的基本功能與 差異。	觀察評量 口為檢 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身 心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心 理面向。
九 4/5 4/11	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	1. 和同學一起合作進行活動。 2. 於活動中體驗單腳抬跨動作。 3. 學會側抬跨跳動作要領。 4. 會順暢的完成側抬跨跳動作。	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-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	觀察 頭 海 海 海 極	無
+ 4/12 4/18	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。 2. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	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。	Da-Ⅱ-1 良好的衛 生習慣。 Fb-Ⅱ-1 自我健康 狀態檢視方法與健 康行為的維持原 則。	觀察評量 口為檢 態度評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身 心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心 理面向。

	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	1.學會側抬跨跳動作要領。 2.會順暢完成側抬跨跳動作。 3.會有節奏的做出跳高助跑的動作。 4.知道剪式跳高的助跑動作要領。 5.能完成剪式跳高的落墊動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。 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。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	觀 口 行 態 野	無
+-	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。 2. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 3. 能訂定運動計畫,培養規律運動的習慣。	2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能。 使的方法。 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢的方法與療	觀四行態與語過一個	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身 心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心 理面向。
4/19 4/25	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	2	1. 能完成剪式跳高。 2. 能和他人合作完成個人紀錄。 3. 了解拳、掌手勢的動作及應用。 4. 學會創意武術動作。 5. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	IC-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 Id-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。	Bd-Ⅱ-1 武術基本 動作。Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投 擲的遊戲。	觀 口 行 態 野 頭 檢 郵 量	無
+ = 4/26 5/2	壹、健康新世界 三.消費停看聽	1	1. 能了解什麼是必要、需要和想要。 2. 能知道正確的消費觀念。 3. 能藉由日常的購物行為,分辨必要、需要和想要的概念。	1b-Ⅲ-2 辨別生活情境 中適用的健康技能和生 活技能。 4a-Ⅲ-2 展現促進健 康的行為。	Eb-Ⅱ-1 健康安全 消費的訊息與方 法。	觀察評量 口為 經濟 一	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消 費的傳播媒體等各種因 素。

	, ,	ı				T	,
			1. 能說出正確的武術動作名稱。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動	Bd-Ⅱ-1 武術基本	觀察評量	無
			2. 能完成正確完成武術的連續動	的動作技能。	動作。	口頭評量	
	貳、運動我最行	2	作。	2d-Ⅱ-1 描述參與身體		行為檢核	
	九、武術高手		3. 能在活動中表現認真參與的態	活動的感覺。		態度評量	
			度。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性			
				動作技能。			
			1. 能了解消費時應兼顧「安全、健	1a-Ⅱ-2 了解促進健康	Eb-Ⅱ-1 健康安全	觀察評量	【家庭教育】
	+ 4++119		康、營養、衛生」的原則。	生活的方法。	消費的訊息與方	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	壹、健康新世界	1	2. 能辨別不同材質的水杯及其使用	2a-Ⅱ-2 注意健康問題	法。	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
	三. 消費停看聽		方式對健康的影響。	所帶來的威脅感與		態度評量	素。
				嚴重性。			,
			1. 能專注學習並說明正確的武術動	1d-Ⅱ-2 描述自己或他	Bd-Ⅱ-1 武術基本	觀察評量	無
			作及要領。	人動作技能的正確性。	動作。	口頭評量	,
			2. 能應用身體方面的協調能力,順	2c-Ⅱ-3 表現主動參		行為檢核	
			暢的完成武術連續動作。	與、樂於嘗試的學習態		態度評量	
十三			3. 能規律運動並分享運動心得。	度。		心久叮主	
5/3			4. 能明瞭自己及他人動作的正確性	2d-Ⅱ-1 描述參與身體			
			與否。	活動的感覺。			
5/9			5. 能專注學習並主動嘗試克服困難	2d- II -2 表現觀賞者的			
	貳、運動我最行	2	完成武術動作。	角色和責任。			
	九、武術高手	_	76700 2011 33 11	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。			
				4d-Ⅱ-1 培養規律運動			
				的習慣並分享身體			
				活動的益處。			
			1. 能了解消費時應兼顧「安全、健	1a-Ⅱ-2 了解促進健康	Eb-Ⅱ-1 健康安全	觀察評量	【家庭教育】
十四			康、營養、衛生」的原則。	生活的方法。	消費的訊息與方	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
5/10	壹、健康新世界	1	2. 能辨別購買加熱食品時需考量的	2a-Ⅱ-2 注意健康問題	法。	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
5 (10	三. 消費停看聽		項目。	所帶來的威脅感與		態度評量	素。
5/16			3. 能認識加熱食品的優、缺點。	嚴重性。		心及可主	, A
		L	O. AC aC act // M. K DE H. / 及 M. M.	ルエル			

	貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	1.透過體能活動,增進各項體適能,並和同學合作進行練習。 2.學會正確的握拍及持球方式。 3.透過羽球活動,學會正確的握拍 方法及向上擊球動作技能。 4.能遵守活動規則,並和同學合作 進行練習。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Ha-Ⅱ-1 網/牆性球類運動相關的拋塊球,持拍控球球及拍擊球、傳及球球之時間、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口為檢 態度評量	無
十五 5/17	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	1. 能知道日常生活中的消費陷阱。 2. 能連結生活中安全消費與消費訊 息之間的關係。 3. 能於生活中落實安全消費的行 為。	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境 中適用的健康技能和生 活技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活 中,運用健康資訊產品 與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健 康的行為。	Eb-Ⅱ-1 健康安全 消費的訊息與方 法。	觀察評量 口為海縣 一行為 一人	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消 費的傳播媒體等各種因 素。
5/23	貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	1. 能學會正確發高遠球的動作,並可以將球打高、打遠。 2. 能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作,應用到比賽中。	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動 的習慣並分享身體 活動的益處。	Ha-Ⅱ-1網/牆性球 類運動相關的拋接 球、持拍控球、傳接 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。	觀察評量 口頭檢核 態度評量	無
十六 5/24 5/30	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	◆能於生活中落實「安全、健康、 營養、衛生」消費的行為。	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境 中適用的健康技能和生 活技能。 4a-Ⅱ-2 展現促進健 康的行為。	Eb-Ⅱ-1 健康安全 消費的訊息與方 法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消 費的傳播媒體等各種因 素。

	貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	2	1. 能學會正確正手拍、反手拍擊球動作,並應用於比賽中。 2. 能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範 和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主則動參習 與度。 3c-Ⅱ-2 透過動潛活動, 現正確的身體活動,合作和元-2 運用競爭協議 3d-Ⅱ-2 運用競爭的 4d-Ⅱ-1 增養規律 的習慣並分 活動的益處。	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。 Ha-Ⅱ-1 網/牆性球類運動相關球、持拍聲球、及拍擊球、及拍擊球、內與 球及時間、人與 人內 係攻防概念。	觀四行態寒頭檢評極量	兼
	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	1. 能透過與同學合作,發揮自己的才能。 2. 能發覺自己具備的特質。 3. 能透過同學的描述,發現自己潛 藏的特質。	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。	Fa-Ⅱ-1 自我價值 提升的原則。	觀察評量 口為檢 態度 態 重	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與 興趣。
+ + 5/31 6/6	貳、運動我最行 十一、功夫小將領	2	1. 能主動參與龍蝦運動的練習,並 樂於嘗試。 2. 透過動作探索,表現出正確的防 護動作。 3. 熟悉自然體立姿,做好攻守有利 的基本姿勢。 4. 做出移動步法,讓重心保持穩 定。 5. 認識安全的運動學習場域。	1c-Ⅱ-2認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-2描述自己確此人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3表現主動參習、樂於嘗試的學習態度。 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。	Bd-Ⅱ-2技擊基本動作。 Cb-Ⅱ-4社區運動 活動空間與場域。	觀察 頭 檢 語 一 行 度 語 垂 븉 極 量	無
十八 6/7 6/13	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 2. 能透過與家人互動,了解家人眼中的自己。 3. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。	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。 3b-Ⅱ-2 能於引導下, 表現基本的人際 溝通互動技能。	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。	觀察評量 口頭 一 日 日 日 日 日 日 校 後 世 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與 興趣。

	貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	2	1.學習欣賞柔道比賽,善盡觀賞者 角色責任。 2.嘗試欣賞多元技擊性運動,學習 選手對運動的堅持與尊重。 3.選擇安全並合適的戶外戲水活動。 4.辨別戲水時的危險情境,並學會 游泳的安全技能。	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。 Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-Ⅱ-1 户外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	觀察 頭 為 震評 量量 核 量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動,重 視水域安全。 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。
十九 6/14 6/20	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	1. 能分享與家人溝通及相處的經驗。 2. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。 3. 能透過經驗與分享,發覺自己的進步與提升。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康 生活的方法。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學 習,表現基本的自我調 適技能。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生 活技能,因應不同 的生活情境。	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。	觀察評量口行為實際	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與 興趣。
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	1. 練習在水中做出漂浮的動作。 2. 學會做出漂浮後站起的動作。 3. 學會各種水中漂浮及水中站立的 動作。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能 概念與動作練習的策 略。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞 多元性身體活動。	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水 安全知識、離地蹬 牆漂浮。 Gb-Ⅱ-2 打水前 進、簡易性游泳遊 戲。	觀察評量 口為檢手	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動,重 視水域安全。 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。
=+ 6/21 6/27	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	1. 能透過經驗與分享,發覺自己的 進步與提升。 2. 能了解自己的特質,並持續發展。 3. 能記錄自己成長的經驗,體認成長的事實。 4. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴 與鼓勵。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康 生活的方法。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生 活技能,因應不同的生 活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進健 康的行為。	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。	觀察評量 口為檢 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與 興趣。

	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	◆學會打水前進的動作並發揮合作 精神。	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。	Gb-Ⅱ-2 打水前 進、簡易性游泳遊 戲。	觀察評量 口為檢 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動,重 視水域安全。 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。
-+- 6/28 6/30	壹、健康新世界 四. 知已知彼	1	1.能透過經驗與分享,發覺自己的 進步與提升。 2.能了解自己的特質,並持續發展。 3.能記錄自己成長的經驗,體認成 長的事實。 4.能感謝家人、師長與朋友的陪伴 與鼓勵。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康 生活的方法。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生 活技能,因應不同的生 活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進健 康的行為。	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。	觀察評量口行為強調	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與 興趣。
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	◆學會打水前進的動作並發揮合作 精神。	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。	Gb-Ⅱ-2 打水前 進、簡易性游泳遊 戲。	觀察評量 口 行為 接度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動,重 視水域安全。 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。

- ◎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。
- ◎「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」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,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。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求 適時調整規劃。