臺南市公立安定區安定國民小學 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(營普通班/□特教班)

教材版本	南一	(實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3	3)節,本學期共(6)	3)節			
	1. 能了解居家環境	克安全、 交通	通環境安全及戶外流	舌動安全的重要性。							
	2. 能了解如何避免	礼,现死角及	と 內輪差所造成的3	交通事故。							
	3. 能認識檳榔、酒	ā、菸對健 身	要的危害。								
	4. 能落實並倡導拒	5絕菸、酒、	檳榔的行為。								
	5. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。										
	6. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。										
	7. 能在生活中實踐	7. 能在生活中實踐減塑行為。									
課程目標 8. 可以在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。											
	9. 能了解體適能對身體的重要性。										
	10. 能確實利用身份	體各部位做	出模仿及自行創作	的肢體動作表現。							
	11. 能表現出聯合性動作,完成護身迴旋倒法動作。										
	12. 能正確完成低手擊球的動作。										
	13. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。										
	14. 能應用身體方	4. 能應用身體方面的協調能力,順暢的完成武術連續動作。									
	15. 能做出各項扯金	鈴動作,並	應用於展演活動中	•							
	健體-E-A1 具備良	好身體活動	力與健康生活的習慣	貫,以促進身心健全發展	展,並認識個人特質	,發展運動與保健的潛戶	能。				
	健體-E-A2 具備探	索身體活動)與健康生活問題的	为思考能力,並透過體 馴	儉與實踐,處理日常	生活中運動與健康的問題	題。				
該學習階段	健體-E-B3 具備運	動與健康有	關的創作和欣賞的	为基本素養,促進多元 原	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。				
領域核心素養	健體-E-C1 具備生	.活中有關運	基動與健康的道德 知	口識與是非判斷能力,其	里解並遵守相關的道	德規範,培養公民意識	,關懷社會。				
	健體-E-C2 具備同	理他人感受	, 在體育活動和領	建康生活中樂於與人互重	助,並與團隊成員合 ²	作,促進身心健康。					
	健體-E-C3 具備理	解與關心本	土、國際體育與健	建康議題的素養,並認識	哉及包容文化的多元 /	生。					
				課程架構脈絲	<u></u>						
11. 60. 11		<i>th</i> 1.			學習	重點	評量方式	融入議題			
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	(表現任務)	實質內涵			

1							
			1. 能知道居家環境容易發生危險的	1a-II-2 了解促進健	Ba-II-1 居家、交通	觀察評量	【安全教育】
			情況。	康生活的方法。	及戶外環境的潛在危	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			2. 能知道改善居家環境危機的應變	1b-II-2 辨別生活情	機與安全須知。	行為檢核	全。
	壹、健康元氣站		方式。	境中適用的健康技能		態度評量	【戶外教育】
	一. 安全生活小當家	1	3. 能了解居家環境安全的重要性。	和生活技能。			戶 E1 善用教室外、戶
				2a-II-2 注意健康問			外及校外教學,認識
				題所帶來的威脅感與			生活環境(自然或人
8/31				嚴重性。			為)。
9/6			1. 能認識敏捷有效的跳躍動作。	1c-II-1 認識身體活	Ga-II-1 跑、跳與行	觀察評量	【品德教育】
9/0			2. 能和同學完成跳躍列車活動。	動的動作技能。	進間投擲的遊戲。	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
			3. 能學習立定跳遠的動作。	3c-II-1 表現聯合性		行為檢核	人際關係。
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2		動作技能。		態度評量	
		Δ		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。			
			1. 能知道居家環境容易發生危險的	1a-II-2 了解促進健	Ba-II-1 居家、交通	觀察評量	【安全教育】
			情況。	康生活的方法。	及戶外環境的潛在危	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			2. 能知道改善居家環境危機的應變	1b-II-2 辨別生活情	機與安全須知。	行為檢核	全。
	壹、健康元氣站		方式。	境中適用的健康技能		態度評量	【戶外教育】
<u>-</u>	一.安全生活小當家	1	3. 能了解居家環境安全的重要性。	和生活技能。		上台發表:	户 El 善用教室外、户
9/7	.女主王和小田永			2a-II-2 注意健康問		請學生上台	外及校外教學,認識
 9/13				題所帶來的威脅感與		發表家中有	生活環境(自然或人
3/10				嚴重性。		哪些安全設	為)。
						施	
	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈		1. 能認識在活動中展現立定跳遠技	1c-II-1 認識身體活	Ab-II-2 體適能自我	觀察評量	【品德教育】
		2	巧的方法。	動的動作技能。	檢測方法。	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
			2. 能和他人合作練習完成活動。	1d-II-1 認識動作技	Ga-II-1 跑、跳與行	行為檢核	人際關係。

		3. 能順暢的進行助跑跨跳障礙物。	能概念與動作練習的	進間投擲的遊戲。	態度評量	
			策略。			
			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。			
		1. 能知道視野死角及內輪差的定義。	1b-II-2 辨別生活情	Ba-II-1 居家、交通	觀察評量	【安全教育】
		2. 能了解如何避免視野死角及內輪	境中適用的健康技能	及戶外環境的潛在危	口頭評量	安 E2 了解危機與安
		差所造成的交通事故。	和生活技能。	機與安全須知。	行為檢核	全。
	壹、健康元氣站				態度評量	【戶外教育】
	一. 安全生活小當家					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)。
Ξ		1. 能在闖關活動中展現跑跳的動作	1c-II-1 認識身體活	Ab-II-1 體適能活	觀察評量	【品德教育】
9/14		技巧。	動的動作技能。	動。	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
9/20		2. 能找到自己的助跑起跳距離與節	2c-II-3 表現主動參	Ab-II-2 體適能自我	行為檢核	人際關係。
		奏	與、樂於嘗試的學習	檢測方法。	態度評量	【安全教育】
	貳、揪團來運動	3. 能努力練習以求進步。	態度。	Ga-II-1 跑、跳與行		安E4探討日常生活應
	五. 跳躍精靈 2	4. 能完成墊上跳遠動作。	2d-II-1 描述參與身	進間投擲的遊戲。		該注意的安全。
	六. 健康體適能	5. 能了解體適能對身體的重要性。	體活動的感覺。			安 E6 了解自己的身
		6. 能描述參與身體活動的感覺。	3c-II-1 表現聯合性			贈。
		7. 能認識體適能檢測項目。	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。			
			1. 能知道過馬路的交通規定及注意	1b-II-2 辨別生活情	Ba-II-1 居家、交通	觀察評量	【安全教育】
			事項。	境中適用的健康技能	及戶外環境的潛在危	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			2. 能了解交通環境安全的重要性。	和生活技能。	機與安全須知。	行為檢核	全。
	壹、健康元氣站	1	3. 能遵守搭公車的安全守則。			態度評量	【戶外教育】
	一. 安全生活小當家	1					戶 E1 善用教室外、戶
四							外及校外教學,認識
9/21							生活環境(自然或人
9/27							為)。
			1. 能認識心肺耐力適能的意義。	1c-II-1 認識身體活	Ab-II-1 體適能活	觀察評量	【安全教育】
	貳、揪團來運動 六.健康體適能		2. 能和同學完成耐力折返跑。	動的動作技能。	動。	口頭評量	安E4探討日常生活應
		2	3. 能完成漸速耐力折返跑測驗。	3c-II-1 表現聯合性	Ab-II-2 體適能自我	行為檢核	該注意的安全。
				動作技能。	檢測方法。	態度評量	安 E6 了解自己的身
							開 。
			1. 能知道戶外活動可能潛藏的危險。	1b-II-1 認識健康技	Ba-II-1 居家、交通	觀察評量	【安全教育】
			2. 能知道從事戶外活動時遇到危險	能和生活技能對健康	及戶外環境的潛在危	口頭評量	安 E2 了解危機與安
			應如何應變。	維護的重要性。	機與安全須知。	行為檢核	全。
	壹、健康元氣站		3. 能了解戶外活動安全的重要性。	2b-II-1 遵守健康的		態度評量	【戶外教育】
	一.安全生活小當家	1	4. 能了解居家環境安全、交通環境安	生活規範。			户 El 善用教室外、户
五	一,女生生活小苗家		全及戶外活動安全的重要性。	3a-II-1 演練基本的			外及校外教學,認識
9/28			5. 能在生活中應用居家環境安全、交	健康技能。			生活環境(自然或人
10/4			通環境安全及戶外活動安全的知識。	4a-II-2 展現促進健			為)。
				康的行為。			
	貳、揪團來運動 六.健康體適能		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	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探討日常生活應
		۷	確性。	1d-II-2 描述自己或	Ab-II-2 體適能自我	行為檢核	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。			體。
			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。			
				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。			
				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認識生活中不公
			影響。	嚴重性。	危害與拒絕技巧。	行為檢核	平、不合理、違反規
	壹、健康元氣站					態度評量	則和健康受到傷害等
	二. 遠離檳酒菸	1					經驗,並知道如何尋
	一. 巡解項目於						求救助的管道。
٠.							【品德教育】
六 10/5							品E2自尊尊人與自愛
 10/11							愛人。
10/11			1. 能描述參與身體活動的感覺。	1c-II-1 認識身體活	Ab-II-2 體適能自我	觀察評量	【安全教育】
			2. 能完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、立	動的動作技能。	檢測方法。	口頭評量	安E4探討日常生活應
	貳、揪團來運動		定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。	2c-II-2 表現增進團	Ib-II-1 音樂律動與	行為檢核	該注意的安全。
	六. 健康體適能	2	3. 能訂出提高體適能的運動計畫。	隊合作、友善的互動	模仿性創作舞蹈。	態度評量	安 E6 了解自己的身
	七. 舞力四射		4. 能認真參與練習。	行為。			體。
			5. 能了解運用身體活動的方法。	2c-II-3 表現主動參			【品德教育】
			6. 能認真參與練習,並和他人一同創	與、樂於嘗試的學習			品E3溝通合作與和諧

			作舞蹈動作。	態度。			人際關係。
			7. 能確實利用身體各部位模仿不同	2d-II-1 描述參與身			
			肢體動作表現。	體活動的感覺。			
			8. 能確實完成不同的動作探索與創	3c-II-1 表現聯合性			
			作	動作技能。			
			9. 能表現出聯合性、協調性的動作技	4c-II-1 了解影響運			
			能,完成任務表現。	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. 能認識酒對健康的危害。	2a-II-2 注意健康問	Bb-II-2 吸菸、喝	觀察評量	【人權教育】
			2. 能認識酒對行為的影響。	題所帶來的威脅感與	酒、嚼檳榔對健康的	口頭評量	人E7認識生活中不公
				嚴重性。	危害與拒絕技巧。	行為檢核	平、不合理、違反規
	壹、健康元氣站					態度評量	則和健康受到傷害等
	二. 遠離檳酒菸	1					經驗,並知道如何尋
	一. 逐幅俱信水						求救助的管道。
t							【品德教育】
10/12							品E2自尊尊人與自愛
 10/18							愛人。
10/10			1. 能了解運用身體活動的方法。	1c-II-1 認識身體活	Ib-II-1 音樂律動與	觀察評量	【品德教育】
			2. 能認真參與練習,並和他人一同創	動的動作技能。	模仿性創作舞蹈。	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
	貳、揪團來運動		作舞蹈動作。	1d-II-2 描述自己或		行為檢核	人際關係。
	貳、揪图 米 連動 七. 舞力四射	2	3. 能確實利用身體各部位模仿不同	他人動作技能的正確		態度評量	
		ヒ. 舞力四射 	肢體動作表現。	性。			
			4. 能確實完成不同的動作探索與創	2c-II-2 表現增進團			
			作	隊合作、友善的互動			

		5. 能表現出聯合性、協調性的動作技	行為。			
		能,完成任務表現。	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。			
		◆能認識菸對健康的危害。	2a-II-2 注意健康問	Bb-II-2 吸菸、喝	觀察評量	【人權教育】
			題所帶來的威脅感與	酒、嚼檳榔對健康的	口頭評量	人E7認識生活中不公
			嚴重性。	危害與拒絕技巧。	行為檢核	平、不合理、違反規
	壹、健康元氣站			Bb-II-3 無菸家庭與	態度評量	則和健康受到傷害等
	1			校園的健康信念。		經驗,並知道如何尋
	二. 遠離檳酒菸					求救助的管道。
						【品德教育】
						品E2自尊尊人與自愛
						愛人。
八 10/19		1. 能了解運用身體活動的方法。	1c-II-1 認識身體活	Ib-II-1 音樂律動與	觀察評量	【品德教育】
10/05		2. 能認真參與練習,並和他人一同創	動的動作技能。	模仿性創作舞蹈。	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
10/25		作舞蹈動作。	2c-II-2 表現增進團		行為檢核	人際關係。
		3. 能確實利用身體各部位模仿不同	隊合作、友善的互動		態度評量	
	主、机围市需新	肢體動作表現。	行為。			
	貳、揪團來運動	4. 能確實完成不同的動作探索與創	2c-II-3 表現主動參			
	七. 舞力四射	作	與、樂於嘗試的學習			
		5. 能表現出聯合性、協調性的動作技	態度。			
		能,完成任務表現。	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。			
		1. 能覺察生活周遭菸害的環境。	2a-II-2 注意健康問	Bb-II-2 吸菸、喝	觀察評量	【人權教育】
		2. 能了解倡導無菸環境的重要性。	題所帶來的威脅感與	酒、嚼檳榔對健康的	口頭評量	人E7認識生活中不公
		3. 能認識室內、室外全面禁菸的場	嚴重性。	危害與拒絕技巧。	行為檢核	平、不合理、違反規
	壹、健康元氣站	所。		Bb-II-3 無菸家庭與	態度評量	則和健康受到傷害等
	宣、健康儿梨站 1 二.遠離檳酒菸			校園的健康信念。		經驗,並知道如何尋
	一. 逐种俱陷於					求救助的管道。
						【品德教育】
						品E2自尊尊人與自愛
						愛人。
		1. 能認識身體防護的概念。	1c-II-2 認識身體活	Bd-II-2 技擊基本動	觀察評量	無
		2. 能了解護身倒法對預防受傷的重	動的傷害和防護概念	作。	口頭評量	
九		要性。	1d-II-1 認識動作技		行為檢核	
10/26 		3. 能表現出聯合性動作,完成立姿前	能概念與動作練習的		態度評量	
11/1		撲護身倒法。	策略。			
			2c-II-3 表現主動參			
			與、樂於嘗試的學習			
	貳、揪團來運動		態度。			
	八. 我是小勇士		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。			
			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。			
+ 11/2	壹、健康元氣站	1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。	1b-II-2 辨別生活情	Bb-II-2 吸菸、喝	觀察評量	【人權教育】
	二. 遠離檳酒菸	2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的	境中適用的健康技能	酒、嚼檳榔對健康的	口頭評量	人E7認識生活中不公

1						
11/8		行為。	和生活技能。	危害與拒絕技巧。	行為檢核	平、不合理、違反規
		3. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好	2a-II-1 覺察健康受	Bb-II-3 無菸家庭與	態度評量	則和健康受到傷害等
		處。	到個人、家庭、學校	校園的健康信念。		經驗,並知道如何尋
		4. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。	等因素之影響。			求救助的管道。
		5. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人	2b-II-1 遵守健康的			【品德教育】
		的危害。	生活規範。			品E2自尊尊人與自愛
			3b-II-2 能於引導			愛人。
			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。			
		1. 能認識身體防護的概念。	1c-II-2 認識身體活	Bd-II-2 技擊基本動	觀察評量	無
		2. 能練習翻滾等身體防護的動作。	動的傷害和防護概念	作。	口頭評量	
		3. 能表現出聯合性動作,完成護身迴	1d-II-1 認識動作技		行為檢核	
		旋倒法。	能概念與動作練習的		態度評量	
			策略。			
			2c-II-3 表現主動參			
	貳、揪團來運動		與、樂於嘗試的學習			
	八. 我是小勇士		態度。			
			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。			

			1. 能了解運用尊重的態度與人溝通	2a-II-2 注意健康問	Fa-II-2 與家人及朋	觀察評量	【性別平等教育】
			的重要性。	題所帶來的威脅感與	友良好溝通與相處的	口頭評量	性E4認識身體界限與
	壹、健康元氣站	1	2. 能演練善意的溝通方式以促進人	嚴重性。	技巧。	行為檢核	尊重他人的身體自主
	三. 人我之間		際關係。	3b-II-2 能於引導		態度評量	權。
				下,表現基本的人際			
				溝通互動技能。			
			1. 能認識身體防護的概念。	1c-II-1 認識身體活	Bd-II-2 技擊基本動	觀察評量	【品德教育】
			2. 能練習翻滾等身體防護的動作。	動的動作技能。	作。	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
			3. 能表現出聯合性動作,完成護身迴	1c-II-2 認識身體活	Ha-II-1 網/ 牆性球	行為檢核	人際關係。
,			旋倒法。4. 能了解排球運動需要的基	動的傷害和防護概念	類運動相關的拋接	態度評量	
+- 11/9			本動作能力。	1d-II-1 認識動作技	球、持拍控球、擊球		
 1/15			5. 能完成單手連續擊球。	能概念與動作練習的	及拍擊球、傳接球之		
1/10	貳、揪團來運動			策略。	時間、空間及人與		
		9		2c-II-3 表現主動參	人、人與球關係攻防		
	八. 我是小勇士 2 九. 排球小子	2		與、樂於嘗試的學習	概念。		
				態度。			
				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。			
			1. 能知道身體界線被越界時,身體可	2a-II-2 注意健康問	Db-II-3 身體自主權	觀察評量	【性別平等教育】
十二			能產生的反應。	題所帶來的威脅感與	及其危害之防範與求	口頭評量	性E4認識身體界限與
⊤— 1/16	壹、健康元氣站	1	2. 能清楚、適當的表達自己的身體界	嚴重性。	助策略。	行為檢核	尊重他人的身體自主
 1/22	三. 人我之間	1	線。	3a-II-1 演練基本的	Fa-II-2 與家人及朋	態度評量	權。
11/44				健康技能。	友良好溝通與相處的		
					技巧。		

			1. 能完成低手擊球動作。	1d-II-1 認識動作技	Ha-II-1 網/ 牆性球	觀察評量	【品德教育】
			2. 能完成自拋自接低手擊球動作。	能概念與動作練習的	類運動相關的拋接	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
			3. 能完成低手擊球(擊反彈球、對牆	策略。	球、持拍控球、擊球	行為檢核	人際關係。
	北 四面水 宝和		擊球)動作。	3c-II-1 表現聯合性	及拍擊球、傳接球之	態度評量	
	貳、揪團來運動	2		動作技能。	時間、空間及人與		
	九. 排球小子			3c-II-2 透過身體活	人、人與球關係攻防		
				動,探索運動潛能與	概念。		
				表現正確的身體活			
				動。			
			1. 能知道當身體或言語受到他人侵	1a-II-2 了解促進健	Db-II-3 身體自主權	觀察評量	【性別平等教育】
			犯時,保護自己的方法。	康生活的方法。	及其危害之防範與求	口頭評量	性E4認識身體界限與
	壹、健康元氣站 三.人我之間		2. 能透過演練,表達遭受身體或言語	3b-II-2 能於引導	助策略。	行為檢核	尊重他人的身體自主
		1	侵犯時的感受。	下,表現基本的人際	Fa-II-2 與家人及朋	態度評量	權。
	二. 八八八		3. 能知道建立友誼須遵守的交友禮	溝通互動技能。	友良好溝通與相處的		
十三			儀。		技巧。		
T= 11/23			4. 能與同學演練增進友誼的互動。				
 11/29			1. 能和同學合作完成你拋我接低手	2c-II-3 表現主動參	Ha-II-1 網/ 牆性球	觀察評量	【品德教育】
11/ 25			擊球、左右連續接擊球動作。	與、樂於嘗試的學習	類運動相關的拋接	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
	貳、揪團來運動		2. 能和他人合作展現排球技巧,並完	態度。	球、持拍控球、擊球	行為檢核	人際關係。
	九. 排球小子	2	成遊戲。	3c-II-1 表現聯合性	及拍擊球、傳接球之	態度評量	
	70.4952(1.1			動作技能。	時間、空間及人與		
				3d-II-1 運用動作技	人、人與球關係攻防		
				能的練習策略。	概念。		
			1. 能藉由破除性別刻板印象的例	4b-II-2 清楚說明個	Db-II-2 性別角色刻	觀察評量	【性別平等教育】
十四	壹、健康元氣站		子,說明每個人都有權利選擇自己喜	人對促進健康的立	板現象並與不同性別	口頭評量	性E4認識身體界限與
11/30	三. 人我之間	1	歡的事情。	場。	者之良好互動。	行為檢核	尊重他人的身體自主
12/6	/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		2. 能了解每個人都可能擁有不同特		Fa-II-2 與家人及朋	態度評量	權。
			質。		友良好溝通與相處的		

		3. 能發表尊重自我、他人與建立性別		技巧。		
		平等觀念的宣示。				
		1. 能描述自己或同學動作技能的正	1d-II-2 描述自己或	Hd-II-1 守備/ 跑分	觀察評量	無
		確性。	他人動作技能的正確	性球類運動相關的拋	口頭評量	
	貳、揪團來運動	2. 能做出樂樂棒球的基本動作,如打	性。	接球、傳接球、擊球、	行為檢核	
	N.	擊及跑壘。	2c-II-2 表現增進團	踢球、跑動踩壘之時	態度評量	
	十. 似 架 体 以	3. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球	隊合作、友善的互動	間、空間及人與人、		
		的動作。	行為。	人與球關係攻防概		
				念。		
		※能透過遊戲,分辨人際互動時的正	1a-II-2 了解促進健	Db-II-3 身體自主權	觀察評量	【性別平等教育】
		確方法。	康生活的方法。	及其危害之防範與求	口頭評量	性E4認識身體界限與
	壹、健康元氣站		4b-II-2 清楚說明個	助策略。	行為檢核	尊重他人的身體自主
	三. 人我之間		人對促進健康的立	Fa-II-2 與家人及朋	態度評量	權。
			場。	友良好溝通與相處的		
1 -				技巧。		
十五 12/7		1. 能了解與他人合作溝通、討論戰術	1d-II-2 描述自己或	Hd-II-1 守備/ 跑分	觀察評量	無
12/13		及分配任務的重要性。	他人動作技能的正確	性球類運動相關的拋	口頭評量	
12/10		2. 能做出樂樂棒球的基本動作,如打	性。	接球、傳接球、擊球、	行為檢核	
	貳、揪團來運動	擊及跑壘。	2c-II-2 表現增進團	踢球、跑動踩壘之時	態度評量	
	十. 歡樂棒球	3. 能了解樂樂棒球的基本攻防概	隊合作、友善的互動	間、空間及人與人、		
		念,並應用於比賽中。	行為。	人與球關係攻防概		
			3d-II-2 運用遊戲的	念。		
			合作和競爭策略。			
		1. 能認識無包裝、適度包裝及過度包	1a-II-2 了解促進健	Eb-II-1 健康安全消	觀察評量	【環境教育】
十六	壹、健康元氣站	裝的定義。	康生活的方法。	費的訊息與方法。	口頭評量	環E5覺知人類的生活
12/14	四. 我愛地球	2. 能覺察過度包裝可能產生的資源			行為檢核	型態對其他生物與生
12/20	1. 1. X X 10/1	浪費與對環境的影響。			態度評量	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. 能利用課餘時間邀請同學或家人	1c-II-1 認識身體活	Bd-II-1 武術基本動	觀察評量	無
		進行棒壘球的運動。	動的動作技能。	作。	口頭評量	
		2. 能了解武術禮節及基本手勢動作。	2c-II-3 表現主動參	Cb-II-4 社區運動活	行為檢核	
		3. 能學會基本樁步的動作。	與、樂於嘗試的學習	動空間與場域。	態度評量	
	貳、揪團來運動	4. 能專注欣賞並主動學習他人優良	態度。			
	十. 歡樂棒球 2	動作表現。	2d-II-2 表現觀賞者			
	十一. 功夫小子養成		的角色和責任。			
	班		2d-II-3 參與並欣賞			
			多元性身體活動。			
			4c-II-2 了解個人體			
			適能與基本運動能力			
			表現。			
		1. 能認識塑化劑進入人體的途徑。	2a-II-1 覺察健康受	Eb-II-1 健康安全消	觀察評量	【環境教育】
		2. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。	到個人、家庭、學校	費的訊息與方法。	口頭評量	環E5覺知人類的生活
		3. 能認識減少塑化劑進入人體的方	等因素之影響。		行為檢核	型態對其他生物與生
		法,並採取行動。	2a-II-2 注意健康問		態度評量	態系的衝擊。
	壹、健康元氣站		題所帶來的威脅感與			環 E15 覺知能資源過
++	四. 我愛地球		嚴重性。			度利用會導致環境汙
12/21			2b-II-2 願意改善個			染與資源耗竭的問
12/27			人的健康習慣。			題。
			4a-II-2 展現促進健			
			康的行為。			
	貳、揪團來運動	1. 能學會基本樁步的動作要領。	1c-II-1 認識身體活	Bd-II-1 武術基本動	觀察評量	無
	十一. 功夫小子養成 2	2. 能認真做出各種武術動作,並和他	動的動作技能。	作。	口頭評量	
	班	人一同合作完成遊戲。	2c-II-3 表現主動參		行為檢核	

2000 HPI				사 사사 나 보스 \ h + 1 전 ㅋㅋ		4 亡 12 日	
				與、樂於嘗試的學習		態度評量	
				態度。			
				3d-II-1 運用動作技			
				能的練習策略。			
			1. 能認識塑膠垃圾對環境的影響。	2a-II-1 覺察健康受	Ca-II-2 環境汙染對	觀察評量	【環境教育】
			2. 能認識不同的減塑妙招。	到個人、家庭、學校	健康的影響。	口頭評量	環E5覺知人類的生活
			3. 能在生活中實踐減塑行為。	等因素之影響。	Eb-II-1 健康安全消	行為檢核	型態對其他生物與生
	壹、健康元氣站			2a-II-2 注意健康問	費的訊息與方法。	態度評量	態系的衝擊。
	四. 我愛地球	1		題所帶來的威脅感與			環 E15 覺知能資源過
	四. 我爱地球			嚴重性。			度利用會導致環境汙
				3b-II-3 運用基本的			染與資源耗竭的問
十八				生活技能,因應不同			題。
12/28				的生活情境。			
1/3			1. 能專注學習並主動嘗試克服困難	2c-II-3 表現主動參	Bd-II-1 武術基本動	觀察評量	無
			完成武術動作。	與、樂於嘗試的學習	作。	口頭評量	
	才 以围办 安全		2. 能應用身體方面的協調能力,順暢	態度。		行為檢核	
	貳、揪團來運動	0	的完成武術連續動作。	3c-II-1 表現聯合性		態度評量	
	十一. 功夫小子養成	2	3. 能規律運動並分享運動心得。	動作技能。			
	班			4d-II-1 培養規律運			
				動的習慣並分享身體			
				活動的益處。			
			1. 能向家人推廣實踐減塑行為的立	4b-II-1 清楚說明個	Ca-II-2 環境汙染對	觀察評量	【環境教育】
			場	人對促進健康的立	健康的影響。	口頭評量	環E5覺知人類的生活
十九	t 14 to - 5 \l		2. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。	場。	Eb-II-1 健康安全消	行為檢核	型態對其他生物與生
1/4	壹、健康元氣站	1		4b-II-2 使用事實證	費的訊息與方法。	態度評量	態系的衝擊。
1/10	四. 我愛地球			據來支持自己促進健			環 E15 覺知能資源過
				康的立場。			度利用會導致環境汙
							染與資源耗竭的問

							題。
			1. 能認識扯鈴的淵源以及發展。	1d-II-1 認識動作技	Ic-II-1 民俗運動基	觀察評量	無
			2. 能專注欣賞扯鈴表演藝術。	能概念與動作練習的	本動作與串接。	口頭評量	
			3. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴	策略。		行為檢核	
	貳、揪團來運動	2	動作。	2c-II-3 表現主動參		態度評量	
	十二. 旋轉之美	2	4. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。	與、樂於嘗試的學習			
				態度。			
				3c-II-1 表現聯合性			
				動作技能。			
			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】
			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覺知人類的生活
			決方法。	等因素之影響。	Eb-II-1 健康安全消	行為檢核	型態對其他生物與生
			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	態系的衝擊。
			成愛地球宣言。	題所帶來的威脅感與			環 E15 覺知能資源過
	壹、健康元氣站			嚴重性。			度利用會導致環境汙
	四. 我愛地球	1		2b-II-2 願意改善個			染與資源耗竭的問
	口. 我爱地外			人的健康習慣。			題。
二十				4a-II-2 展現促進健			
1/11				康的行為。			
1/17				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、金雞上架等扯鈴	動作技能。	本動作與串接。	口頭評量	
	貳、揪團來運動	2	動作。	3d-II-1 運用動作技		行為檢核	
	十二. 旋轉之美		3. 能分組進行展演,發揮創意編排表	能的練習策略。		態度評量	
			演的能力。	4c-II-2 了解個人體			
				適能與基本運動能力			

				表現。			
			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】
			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覺知人類的生活
			決方法。	等因素之影響。	Eb-II-1 健康安全消	行為檢核	型態對其他生物與生
			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	態系的衝擊。
			成愛地球宣言。	題所帶來的威脅感與			環 E15 覺知能資源過
	土油市二气山			嚴重性。			度利用會導致環境汙
	壹、健康元氣站四. 我愛地球	1		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			
ニナー 1/18				康的行為。			
 1/24				4b-II-1 清楚說明個			
1/24				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、金雞上架等扯鈴	動作技能。	本動作與串接。	口頭評量	
	主、拟围 本 		動作。	3d-II-1 運用動作技		行為檢核	
	貳、揪團來運動十二. 旋轉之美	2	3. 能分組進行展演,發揮創意編排表	能的練習策略。		態度評量	
			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。

臺南市公立安定區安定國民小學 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(營普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節					
課程目標	 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 能藉由日常的購物行為,分辨需要、想要和必要的概念。 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 能了解自己的特質,並持續發展。 能做出飛盤丟撕及接住動作,並利用遊戲訓練身體反應。 能做出飛盤丟撕及接住動作,並利用遊戲訓練身體反應。 能運用月身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 能運用足球基本技巧表現於活動之中。 能理解動作內容,並順暢的完成相關跳高動作。 能了解拳、掌手勢動作及應用。 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。									
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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養,並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 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							

hi ca tha ca	W - h - 5 h - 6.	th do	69 27 - 15	學習重	三點	評量方式	融入議題
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	(表現任務)	實質內涵
			1. 能認識颱風可能造成的災害。	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到	Ba-Ⅱ-3 防火、防	觀察評量	【安全教育】
			2. 能了解颱風災情影響我們的生活	個人、家庭、學校等因	震、防颱措施及逃生	口頭評量	安 El 了解安全教育。
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		及健康。	素之影響。	避難基本技巧。	行為檢核	安 E4 探討日常生活應該
	□ 、 健康利世介 □ . 風搖地動	1	3. 能運用資訊產品獲取颱風資訊。			態度評量	注意的安全。
	一. 風搖地動		4. 能判讀颱風路徑預測圖資訊。				【防災教育】
							防 E5 不同災害發生時的
							適當避難行為。
2/8			1. 能了解飛盤運動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動	Ce-Ⅱ-1其他休閒運	觀察評量	【人權教育】
 2/14	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩		2. 能了解飛盤的種類。	的動作技能。	動基本技能。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差
2/14			3. 了解自己及同學動作技能的正確	1d-Ⅱ-1 認識動作技能		行為檢核	異並尊重自己與他人的
			性	概念與動作練習的策		態度評量	權利。
		2	4. 能運用飛盤做出指定動作。	略。			人 E8 了解兒童對遊戲權
			5. 能了解如何利用反手握、正手握				利的需求。
			投擲飛盤。				【生涯規劃教育】
			6. 能了解如何利用上手接、下手				涯 E7 培養良好的人際互
			接、雙手夾接來接住飛盤。				動能力。
			1. 能了解颱風來臨時的減災整備方	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生	Ba-Ⅱ-3 防火、防	觀察評量	【安全教育】
			法。	活規範。	震、防颱措施及逃生	口頭評量	安 El 了解安全教育。
	壹、健康新世界		2. 能認識防颱物資的用途。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生	避難基本技巧。	行為檢核	安 E4 探討日常生活應該
=	一. 風搖地動	0	3. 能了解颱風天前往危險場域的風	活技能,因應不同的生		態度評量	注意的安全。
2/15	風搖地動		險。	活情境。			【防災教育】
2/21							防 E5 不同災害發生時的
							適當避難行為。
	貳、運動我最行	1. 能運用飛盤做出指定動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動	Ce-Ⅱ-1其他休閒運	觀察評量	【人權教育】	
	五、飛盤真好玩	0	2. 能了解如何利用正手握及反手握	的動作技能。	動基本技能。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差

			投擲飛盤。	2c-Ⅱ-3 表現主動參		行為檢核	異並尊重自己與他人的
			3. 能認真參與活動。	與、樂於嘗試的學習態		態度評量	權利。
			4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。	度。			人 E8 了解兒童對遊戲權
			5. 能表現主動參與活動。	3d-Ⅱ-1 運用動作技能			利的需求。
				的練習策略。			【生涯規劃教育】
							涯 E7 培養良好的人際互
							動能力。
			1. 能了解颱風來臨時的減災整備方	2a-II-2 注意健康問題	Ba-Ⅱ-3 防火、防	觀察評量	【安全教育】
			法。	所帶來的威脅感與嚴重	震、防颱措施及逃生	口頭評量	安 El 了解安全教育。
			2. 能認識防颱物資的用途。	性。	避難基本技巧。	行為檢核	安 E4 探討日常生活應該
	壹、健康新世界		3. 能了解颱風天前往危險場域的風	2b-II-1 遵守健康的生		態度評量	注意的安全。
	宣、健康利亚尔 一. 風搖地動	1	險。	活規範。		上台發表:請	【防災教育】
	一. 風搖地動		4. 能認識地震災害的種類及嚴重	3b-II-3 運用基本的生		學生上台發	防 E5 不同災害發生時的
			性。	活技能,因應不同的生		表家中防颱	適當避難行為。
				活情境。		物資的準備	
						情況	
Ξ			1. 能運用飛盤做出指定動作。	1c-II-1 認識身體活動	Ce-Ⅱ-1 其他休閒	觀察評量	【人權教育】
2/22 			2. 能了解如何利用正手握及反手握	的動作技能。	運動基本技能。	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差
2/28			投擲飛盤。	2c-II-3 表現主動參	Ib-Ⅱ-1音樂律動與	行為檢核	異並尊重自己與他人的
			3. 能認真參與活動。	與、樂於嘗試的學習態	模仿性創作舞蹈。	態度評量	權利。
	貳、運動我最行		4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。	度。			人 E8 了解兒童對遊戲權
	五、飛盤真好玩	2	5. 能表現主動參與活動。	3c-II-1 表現聯合性動			利的需求。
	立· 飛蓋其 以	2	6. 能學習並表現出指定動作。	作技能。			【生涯規劃教育】
	八、似木工风好		7. 專注觀賞他人的動作表現。	3c-II-2 透過身體活			涯 E7 培養良好的人際互
			8. 能完成飛盤接力賽。	動,探索運動潛能與表			動能力。
			9. 了解影響運動參與的因素。	現正確的身體活動。			
			10. 會自己選擇適當的休閒運動。	3d-II-1 運用動作技能			
			11. 能認識具國家特色民俗的土風	的練習策略。			

舞,並學習著用身體語言與人互動。 4c-II-1 了解影響運動 12.能描述音樂律動性,認識模仿創 作的技能概念及練習的策略。 體適能的運動計畫與資	
作的技能概念及練習的策略。 體適能的運動計畫與資	
13. 能主動參與,並樂於嘗試創作舞 源。	
路。	
14. 善盡觀賞者的責任與角色,能與 的習慣並分享身體活動	
他人進行回饋。	
1. 能演練並熟悉地震來臨時的避難 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境 Ba-Ⅱ-3 防火、防 觀察評量	【安全教育】
步驟。 中適用的健康技能和生 震、防颱措施及逃生 口頭評量	安 El 了解安全教育。
2. 能在不同的場域中操作防震避難 活技能。 避難基本技巧。 行為檢核	安 E4 探討日常生活應該
壹、健康新世界 1 動作。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健 態度評量	注意的安全。
一. 風搖地動	【防災教育】
	防 E5 不同災害發生時的
	適當避難行為。
四 3/1	無
一	
2. 能認真參與練習,並和他人友善略。 行為檢核	
互動,學習土風舞動作。 2d-Ⅱ-2表現觀賞者的 態度評量	
貳、運動我最行 2 3. 能確實利用身體各部位做出流暢 角色和責任。	
性的土風舞動作及肢體表情。 3c-Ⅱ-2 透過身體活	
4. 透過土風舞遊戲,能彼此探索同 動,探索運動潛能與表	
儕的動作元素,展現最適宜的動作 現正確的身體活動。	
表現。	
1. 能了解獲取地震預警訊息的方 3b-Ⅱ-3 運用基本的生 Ba-Ⅱ-3 防火、防 觀察評量	【安全教育】
五 3/8 壹、健康新世界 法。 活技能,因應不同的生 震、防颱措施及逃生 口頭評量	安 El 了解安全教育。
3/8	安 E4 探討日常生活應該
3/14	注意的安全。
3. 能了解居家防災整備的注意事 的行為。	【防災教育】

			項。				防 E5 不同災害發生時的
			4. 能與家人共同討論並進行防颱、				適當避難行為。
			防震準備。				
			5. 明白地震避難掩護動作對自己健				
			康的重要性。				
			1. 能認識具國家特色民俗的土風	1d-Ⅱ-1 認識動作技能	Ib-Ⅱ-2土風舞遊	觀察評量	無
			舞。	概念與動作練習的策	戲。	口頭評量	
			2. 能認真參與練習,並和他人友善	略。		行為檢核	
			互動,學習土風舞動作。	2c-Ⅱ-2表現增進團隊		態度評量	
	貳、運動我最行		3. 能確實利用身體各部位做出流暢	合作、友善的互動行為。			
			性的土風舞動作及肢體表情。	2c-Ⅱ-3 表現主動參			
			4. 透過土風舞遊戲,能彼此探索同	與、樂於嘗試的學習態			
		2	儕的動作元素,展現最適宜的動作	度。			
	六、歡樂土風舞		表現。	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,探索運動潛能與表			
				現正確的身體活動。			
			1. 能經由身體狀況的改變,體認人	1a-Ⅱ-1 認識身心健康	Aa-Ⅱ-1 生長發育	觀察評量	【性別平等教育】
			體成長的事實。	基本概念與意義。	的意義與成長個別	口頭評量	性 E2 覺知身體意象對身
ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	壹、健康新世界	1	2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內		差異。	行為檢核	心的影響。
六 3/15	二. 逗陣來長大	1	衣的選擇方式。			態度評量	【生命教育】
 3/21							生 E2 理解人的身體與心
J/ Z1							理面向。
	貳、運動我最行	2	1. 能確實利用身體各部位做出流暢	1c-Ⅱ-1 認識身體活動	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守	觀察評量	無
	六、歡樂土風舞		性的土風舞動作及肢體表情。	的動作技能。	性球類運動相關的	口頭評量	

	七、活力足球		2. 透過土風舞遊戲,能彼此探索同	2c-Ⅱ-2表現增進團隊	拍球、抛接球、傳接	行為檢核	
			儕的動作元素,展現最適宜的動作	合作、友善的互動行為。	球、擲球及踢球、帶	態度評量	
			表現。	2c-Ⅱ-3 表現主動參	球、追逐球、停球之		
			3. 能於活動中展現出足球相關動	與、樂於嘗試的學習態	時間、空間及人與		
			作。	度。	人、人與球關係攻防		
				3c-Ⅱ-1 表現聯合性動	概念。		
				作技能。	Ib-Ⅱ-2土風舞遊		
					戲。		
			1. 能經由身體狀況的改變,體認人	1a-Ⅱ-1 認識身心健康	Aa-Ⅱ-1 生長發育	觀察評量	【性別平等教育】
			體成長的事實。	基本概念與意義。	的意義與成長個別	口頭評量	性 E2 覺知身體意象對身
	壹、健康新世界	1	2. 能知道每個人的發育速度及進入		差異。	行為檢核	心的影響。
	二. 逗陣來長大	1	青春期的時間不同。			態度評量	【生命教育】
							生 E2 理解人的身體與心
							理面向。
モ 3/22			1. 能展現盤球繞物的技巧。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動	Hb-Ⅱ-1陣地攻守性	觀察評量	無
 3/28			2. 能有節奏的完成盤球活動。	作技能。	球類運動相關的拍	口頭評量	
ა/ 28			3. 會和他人合作練習踢傳球動作。	3c-Ⅱ-2 透過身體活	球、拋接球、傳接	行為檢核	
	貳、運動我最行	2	4. 會於活動中展現踢傳技巧。	動,探索運動潛能與表	球、擲球及踢球、帶	態度評量	
	七、活力足球	2	5. 能和他人一同合作進行活動。	現正確的身體活動。	球、追逐球、停球之		
			6. 知道足球的基本攻防概念。		時間、空間及人與		
					人、人與球關係攻防		
					概念。		
			◆能知道男、女生殖器官的基本功	1a-Ⅱ-1 認識身心健康	Db-Ⅱ-1 男女生殖	觀察評量	【性別平等教育】
			能與差異。	基本概念與意義。	器官的基本功能與	口頭評量	性 E2 覺知身體意象對身
∧ 3/29	壹、健康新世界	1			差異。	行為檢核	心的影響。
1/4	二. 逗陣來長大					態度評量	【生命教育】
4/4							生 E2 理解人的身體與心
							理面向。

			1. 和他人一同合作進行活動。	2d-Ⅱ-2表現觀賞者的	Hb-Ⅱ-1陣地攻守性	觀察評量	無
					,		無
			2. 於活動中表現足球的基本技巧。	角色和責任。	球類運動相關的拍	口頭評量	
			3. 了解球王梅西的故事。	3c-Ⅱ-1表現聯合性動	球、抛接球、傳接	行為檢核	
	貳、運動我最行	2	4. 互相討論如何正向面對困難。	作技能。	球、擲球及踢球、帶	態度評量	
	七、活力足球	_		3d-Ⅱ-2 運用遊戲的	球、追逐球、停球之		
				合作和競爭策略。	時間、空間及人與		
					人、人與球關係攻防		
					概念。		
			1. 能知道月經及夢遺的形成原因及	1a-Ⅱ-1 認識身心健康	Da-Ⅱ-2 身體各部	觀察評量	【性別平等教育】
	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	其意義。	基本概念與意義。	位的功能與衛生保	口頭評量	性 E2 覺知身體意象對身
			2. 對身體的成長發育有疑慮時,能	1a-Ⅱ-2 了解促進健	健的方法。	行為檢核	心的影響。
			依循正確管道獲取知識。	康生活的方法。	Db-Ⅱ-1 男女生殖	態度評量	【生命教育】
			3. 能認識生殖器官的清潔與保健方		器官的基本功能與		生 E2 理解人的身體與心
			法。		差異。		理面向。
九 4/5			1.和同學一起合作進行活動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動	Ga-Ⅱ-1跑、跳與行	觀察評量	無
4/3			2. 於活動中體驗單腳抬跨動作。	的動作技能。	進間投擲的遊戲。	口頭評量	
4/11			3. 學會側抬跨跳動作要領。	2c-Ⅱ-3表現主動參		行為檢核	
	貳、運動我最行		4. 會順暢的完成側抬跨跳動作。	與、樂於嘗試的學習態		態度評量	
	八、跳高小子	2		度。			
	22124 4 4			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。			
	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大		1. 能了解規律運動對生長發育的重	1a-Ⅱ-2 了解促進健康	Da-Ⅱ-1 良好的衛	觀察評量	【性別平等教育】
+ 4/12		1	要性。	生活的方法。	生習慣。	口頭評量	性 E2 覺知身體意象對身
4/12			2. 能知道身體的流汗狀況及流汗後	2a-Ⅱ-2注意健康問題	Fb-Ⅱ-1 自我健康	行為檢核	心的影響。
4/18			的處理方法。	所帶來的威脅感與 嚴重性。	狀態檢視方法與健	態度評量	【生命教育】
				<u></u>	康行為的維持原則。		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。	觀察評量日行為檢評量	無
+ 4/19	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 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 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 行為檢 經	【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。
4/25	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。	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。 2c-Ⅱ-3表現主動參 與、樂於嘗試的學習態	Bd-Ⅱ-1 武術基本 動作。Ga-Ⅱ-1 跑、 跳與行進間投擲的 遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				度。			
				3c-Ⅱ-1 表現聯合性動			
				作技能。			
			1. 能了解什麼是必要、需要和想要。	1b-Ⅱ-2辨別生活情境	Eb-Ⅱ-1 健康安全	觀察評量	【家庭教育】
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		2. 能知道正確的消費觀念。	中適用的健康技能和生	消費的訊息與方法。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	三. 消費停看聽	1	3. 能藉由日常的購物行為,分辨必	活技能。		行為檢核	費的傳播媒體等各種因
	一,仍负行省验		要、需要和想要的概念。	4a-Ⅱ-2 展現促進健		態度評量	素。
+=				康的行為。			
4/26			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武術基本動	觀察評量	無
5/2			2. 能完成正確完成武術的連續動	的動作技能。	作。	口頭評量	
	貳、運動我最行 九、武術高手	2	作。	2d-Ⅱ-1 描述參與身體		行為檢核	
			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。			
	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	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】
			康、營養、衛生」的原則。	生活的方法。	消費的訊息與方法。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
			2. 能辨別不同材質的水杯及其使用	2a-Ⅱ-2注意健康問題		行為檢核	費的傳播媒體等各種因
			方式對健康的影響。	所帶來的威脅感與 嚴重性。		態度評量	素。
十三			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武術基本動	觀察評量	無
5/3			作及要領。	人動作技能的正確性。	作。	口頭評量	
5/9			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	
0, 0	貳、運動我最行 九、武術高手	0	暢的完成武術連續動作。	與、樂於嘗試的學習態		態度評量	
		2	3. 能規律運動並分享運動心得。	度。			
			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. 能專注學習並主動嘗試克服困難	2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的			

			完成武術動作。	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】
	· 壹、健康新世界		康、營養、衛生」的原則。	生活的方法。	消費的訊息與方法。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	三. 消費停看聽	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 所帶來的威脅感與		行為檢核	費的傳播媒體等各種因
			項目。			態度評量	素。
			3. 能認識加熱食品的優、缺點。	从土仁			
十四			1. 透過體能活動,增進各項體適	1c-Ⅱ-1 認識身體活動	Ab-Ⅱ-1 體適能活	觀察評量	無
5/10	貳、運動我最行 十、羽球同樂		能,並和同學合作進行練習。	的動作技能。	動。	口頭評量	
5/16			2. 學會正確的握拍及持球方式。	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範	Ha-Ⅱ-1網/牆性球	行為檢核	
5/ 10			3. 透過羽球活動,學會正確的握拍	和運動比賽規則。	類運動相關的拋接	態度評量	
		2	方法及向上擊球動作技能。	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的	球、持拍控球、擊球		
	1、初來的亲		4. 能遵守活動規則,並和同學合作	合作和競爭策略。	及拍擊球、傳接球之		
			進行練習。		時間、空間及人與		
					人、人與球關係攻防		
					概念。		
十五			1. 能知道日常生活中的消費陷阱。	1b-Ⅱ-2辨別生活情境	Eb-Ⅱ-1 健康安全	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康新世界 三.消費停看聽		2. 能連結生活中安全消費與消費訊	中適用的健康技能和生	消費的訊息與方法。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
5/17		1	息之間的關係。	活技能。		行為檢核	費的傳播媒體等各種因
5/23			3. 能於生活中落實安全消費的行	4a-Ⅱ-1能於日常生活		態度評量	素。
			為。	中,運用健康資訊產品			

			•		•		
				與服務。			
				4a-Ⅱ-2 展現促進健			
				康的行為。			
			1. 能學會正確發高遠球的動作,並	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合	Ha-Ⅱ-1網/牆性球	觀察評量	無
			可以將球打高、打遠。	作和競爭策略。	類運動相關的拋接	口頭評量	
			2. 能學會正確的正手拍、反手拍擊	4d-Ⅱ-1 培養規律運動	球、持拍控球、擊球	行為檢核	
	貳、運動我最行	2	球的動作,應用到比賽中。	的習慣並分享身體	及拍擊球、傳接球之	態度評量	
	十、羽球同樂			活動的益處。	時間、空間及人與		
					人、人與球關係攻防		
					概念。		
			◆能於生活中落實「安全、健康、	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境	Eb-Ⅱ-1 健康安全	觀察評量	【家庭教育】
	- 11 12 U 15		· 營養、衛生」消費的行為。	中適用的健康技能和生	 消費的訊息與方法。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	壹、健康新世界	1		 活技能。		 行為檢核	 費的傳播媒體等各種因
	三. 消費停看聽			4a-Ⅱ-2 展現促進健		態度評量	素。
				康的行為。			
			1. 能學會正確正手拍、反手拍擊球	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範	Bd-Ⅱ-2 技擊基本	觀察評量	無
			動作,並應用於比賽中。	和運動比賽規則。	動作。	口頭評量	
十六			2. 能遵守柔道運動的禮節起源及學	2c-Ⅱ-3 表現主動參	Ha-Ⅱ-1網/牆性球	行為檢核	
5/24			習尊重運動場地及選手。	與、樂於嘗試的學習態	類運動相關的拋接	態度評量	
 				度。	球、持拍控球、擊球		
5/30	貳、運動我最行			3c-Ⅱ-2 透過身體活	及拍擊球、傳接球之		
	十、羽球同樂	2		動,探索運動潛能與表	時間、空間及人與		
	十一、功夫小將領			現正確的身體活動。	人、人與球關係攻防		
				3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合	概念。		
				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。			

	壹、健康新世界 四. 知己知彼		1. 能透過與同學合作,發揮自己的	1a-Ⅱ-1 認識身心健康	Fa-Ⅱ-1自我價值提	觀察評量	【生涯規劃教育】
			才能。	基本概念與意義。	升的原則。	口頭評量	涯 E4 認識自己的特質與
		1	2. 能發覺自己具備的特質。	1a-Ⅱ-2 了解促進健		行為檢核	興趣。
	四. 和 し 和 仮		3. 能透過同學的描述,發現自己潛	康生活的方法。		態度評量	
			藏的特質。				
			1. 能主動參與龍蝦運動的練習,並	1c-Ⅱ-2 認識身體活動	Bd-Ⅱ-2 技擊基本	觀察評量	無
			樂於嘗試。	的傷害和防護概念。	動作。	口頭評量	
ナセ 5/31			2. 透過動作探索,表現出正確的防	1d-Ⅱ-2 描述自己或他	Cb-Ⅱ-4社區運動活	行為檢核	
0/ 01			護動作。	人動作技能的正確性。	動空間與場域。	態度評量	
6/6			3. 熟悉自然體立姿,做好攻守有利	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範			
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領	2	的基本姿勢。	和運動比賽規則。			
			4. 做出移動步法,讓重心保持穩定。	2c-Ⅱ-3表現主動參			
			5. 認識安全的運動學習場域。	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。	- 4 4 1 MT 11	u	7
		1	1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀	1a-Ⅱ-1 認識身心健康	Fa-Ⅱ-1 自我價值	觀察評量	【生涯規劃教育】
			察肯定自己。	基本概念與意義。	提升的原則。	口頭評量	涯 E4 認識自己的特質與
	壹、健康新世界		2. 能透過與家人互動,了解家人眼	1a-Ⅱ-2 了解促進健康	Fa-Ⅱ-2 與家人及	行為檢核	興趣。
, .	四. 知己知彼		中的自己。	生活的方法。	朋友良好溝通與相	態度評量	
十八 6/7			3. 能發覺家人的陪伴與支持的重要	3b-Ⅱ-2 能於引導下,表 現基本的人際	處的技巧。		
0./19			性。	冼坐本的八宗 溝通互動技能。			
6/13	貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍		1. 學習欣賞柔道比賽, 善盡觀賞者	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境	Bd-Ⅱ-2 技擊基本	觀察評量	【海洋教育】
		2	角色責任。	中適用的健康技能和生	動作。	口頭評量	海EI喜歡親水活動,重
			2. 嘗試欣賞多元技擊性運動,學習	活技能。	Cc-Ⅱ-1 水域休閒	行為檢核	視水域安全。
			選手對運動的堅持與尊重。	2c-Ⅱ-3 表現主動參	運動基本技能。	態度評量	海 E2 學會游泳技巧,熟

			3. 選擇安全並合適的戶外戲水活	與、樂於嘗試的學習態	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水		悉自救知能。
			動。	度。	安全知識、離地蹬牆		海 E3 具備從事多元水域
			4. 辨別戲水時的危險情境,並學會	2d-Ⅱ-2表現觀賞者的	漂浮。		休閒活動的知識與技能。
			游泳的安全技能。	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。			
			1. 能分享與家人溝通及相處的經	1a-Ⅱ-2 了解促進健康	Fa-Ⅱ-1 自我價值	觀察評量	【生涯規劃教育】
			驗。	生活的方法。	提升的原則。	口頭評量	涯 E4 認識自己的特質與
	壹、健康新世界 四.知己知彼		2. 能學習與家人良好溝通與相處的	3b-Ⅱ-1 透過模仿學	Fa-Ⅱ-2與家人及朋	行為檢核	興趣。
		-界 1	技巧。	習,表現基本的自我調	友良好溝通與相處	態度評量	
			3. 能透過經驗與分享,發覺自己的	適技能。	的技巧。		
			進步與提升。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生			
十九				活技能,因應不同			
6/14				的生活情境。			
6/20			1. 練習在水中做出漂浮的動作。	ld-Ⅱ-1認識動作技能	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水	觀察評量	【海洋教育】
			2. 學會做出漂浮後站起的動作。	概念與動作練習的策	安全知識、離地蹬牆	口頭評量	海 El 喜歡親水活動,重
	貳、運動我最行		3. 學會各種水中漂浮及水中站立的	略。	漂浮。	行為檢核	視水域安全。
	十二、水中蛟龍	2	動作。	2d-Ⅱ-3 參與並欣賞	Gb-Ⅱ-2 打水前	態度評量	海 E2 學會游泳技巧,熟
				多元性身體活動。	進、簡易性游泳遊		悉自救知能。
					戲。		海 E3 具備從事多元水域
							休閒活動的知識與技能。
	壹、健康新世界 四.知己知彼		1. 能透過經驗與分享,發覺自己的	1a-Ⅱ-2 了解促進健康	Fa-Ⅱ-1 自我價值	觀察評量	【生涯規劃教育】
二十		1	進步與提升。	生活的方法。	提升的原則。	口頭評量	涯 E4 認識自己的特質與
6/21			2. 能了解自己的特質,並持續發展。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生	Fa-Ⅱ-2與家人及朋	行為檢核	興趣。
6/27			3. 能記錄自己成長的經驗,體認成	活技能,因應不同的生	友良好溝通與相處	態度評量	
			長的事實。	活情境。	的技巧。		

			4. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。	4a-Ⅱ-2展現促進健 康的行為。			
	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 口頭評量 行為檢核 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	休業式						

- ◎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。