臺南市公立東區復興國民小學 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)

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-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-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。

#### 課程架構脈絡

	T		T				
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習	重點	評量方式	融入議題
				學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	1	1. 了解飲食均衡對健康 的重要性。 2. 願意從日常生活中實 行均衡飲食。 3. 了解六大類食物的類 型。 4. 了解六大類食物的每 日攝取量。	1a-II-1 認識身 心健康基。 1a-II-2 解 與意義。 1a-II-2 解 健康生活的 法。 2a-II-2 注來 中國 展 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上	Ea-II-1 食物 與一個	1.實作:能將六 大類食物做分 類。 2.自評:檢視自 己早餐的內容。	【家庭教育】 家庭教育】 家臣7 表達 表達 表 表 表 表 。 家 E12 規 過 人 上 条 。 本 本 本 。 本 本 本 本 本
	單元四體能我最棒 活動1體適能知多少	2	1. 認識體適能的意義與 類別。 2. 進行體適能檢測。	1c-II-1     認識身       體活動動作技     。       3c-II-1     表現聯       合性動作技能。     4c-II-2     了解個人體適能與基本       運動能力表現。	Ab-II-2 體適 能自我檢測方 法。	1. 問答:能說出 體適能測驗的項 目。 2. 問答:能評估 自己的體適能檢 測表現。	【生命教育】 生 E2 理解人 的身體與心理 面向。
第二週	單元一飲食智慧王 活動1飲食新概念	1	能說出營養素的主要食 物來源及功能。	1a-II-1 認識身 心健康基本概念 與意義。	Ea-II-1 食物 與營養的種類 和需求。 Ea-II-2 飲食	1. 問答:能說出 不同食物含有不 同的營養素。	【家庭教育】 家 E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。

				la-II-2 了解促	搭配、攝取量		家 E12 規劃個
				進健康生活的方	與家庭飲食型		人與家庭的生
				法。	態。		活作息。
				2a-II-2 注意健	Ea-II-3 飲食		
				康問題所帶來的	選擇的影響因		
				威脅感與嚴重	素。		
				性。			
				1c-II-1 認識身			
				體活動動作技		1. 問答: 能評估	
			1. 評估體適能檢測結	能。	   Ab-II-2 體適	自己的體適能檢	【生命教育】
	單元四體能我最棒	2	果,擬訂提升的方法。	3c-II-1 表現聯	能自我檢測方	測表現。	生 E2 理解人
	活動 1 體適能知多少	7	2. 善用資源和記錄改善	合性動作技能。	法。	2. 實踐:能自主	的身體與心理
			體適能。	4c-II-2 了解個	14	進行提升體適能	面向。
				人體適能與基本		的活動。	
				運動能力表現。			
				1a-II-1 認識身			
				心健康基本概念			【家庭教育】
				與意義。	Ea-II-1 食物	  1.自評:檢視自	家 E7 表達對
			1. 認識營養不均所造成	la-II-2 了解促	與營養的種類	己的飲食習慣。	家庭成員的關
	單元一飲食智慧王	1	的健康問題。	進健康生活的方	和需求。	2. 問答:能說出	心與情感。
	活動2飲食生活面面觀	1	2. 了解飲食、運動和體		Ea-II-3 飲食	體重過重對身體	家 E12 規劃個
第三週			重控制的關係。	2a-II-2 注意健	選擇的影響因	的影響。	人與家庭的生
				康問題所帶來的	素。	1 4 4 4 4 1 E	活作息。
				威脅感與嚴重			12 11 13
				性。			
			1. 認識 Tabata 運動。	1c-II-1 認識身		1. 問答: 能說出	【生命教育】
	單元四體能我最棒	2	2. 分組進行 Tabata 運	體活動的動作技	Ab-II-1 體適	Tabata 運動的特	生 E2 理解人
	活動 2 體適能大挑戰	_	動。 3. 進行創意	能。	能活動。	色。	的身體與心理
			Tabata 運動組合。	3c-II-1 表現聯		2. 實作:表現	面向。

			4. 分享 Tabata 運動的 功能。	合性動作技能。 4d-II-2 參與提 高體適能與基本 運動能力的身體 活動。		Tabata 運動動作。 3. 實作:創意組合 Tabata 運動動名 Tabata 運動。 4. 實踐:跟他人分享 Tabata 運動的功能。 1. 發表:能說出	
第四週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	1	1. 能舉出有助於生長發 育的因素。 2. 認識營養不均所造成 的健康問題。	1a-II-1 認識 認機 認機 1a-II-2 2a-II-2 建法 2a-II-2 建 2a-II-2 建 2a-II-2 建 2a-II-2 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ea-II-1 食物 與營養的種類 和需求。 Ea-II-3 飲食 要素。	1. 幫因 2. 己否 3. 己否 4. 食對 5. 有的级助素自的足自的足實物身實助要化生。評睡夠評運夠作營體作於素肥發 覺時 覺時 能素影能長胱發 覺時 覺時 能素影能長机育 察間 寫缺響寫發的前 自是 自是 出乏。出育山的 自是 自是 出乏。出育	【家庭教育】 家庭教育】 家庭表真感想。 是12家庭息 是12家庭。
	單元四體能我最棒 活動3支撐擺盪	2	練習平板支撐動作。	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。       3d-II-1     運用動	Ab-II-1 體適 能活動。 Ia-II-1 滾 翻、支撐、平 衡與擺盪動 作。	1. 問答: 能說出 平板支撐動作要 領。 2. 實作: 能表現 靜態平板支撐動 作。	【生命教育】 生 E2 理解人 的身體與心理 面向。

	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	1	知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	作略 4d-II-2 能力	Ea-II-1 食物 與營養的種類 和需求。 Ea-II-3 飲食 選擇的影響因 素。	問答:能說出不 同階段的年齡有 不同的飲食需	【家庭教育】 家庭教育】 家庭大人 家庭,是自己,是是有人。 是12 是。 是12 是。 是12 是。 是12 是。
第五週	單元四體能我最棒活動3支撑擺盪	2	1.練習手推車動態支撐。 2.練習單槓支撐動作。 3.練習單槓支撐和擺 盪。 4.認識單槓運動安全須 知。	性。  Ic-II-1 體能。  3c-II-1 有技能。  3d-II-1 作技。  4d-II-2 作數的  4d-II-2 能力的  6 數數數  5 數數數	Ab-II-1 體適 能活動。 Ia-II-1 滾 翻、支撐、平 衛與擺盪動 作。	1. 手動 2. 單領 3. 單 4. 單要 5. 單作 問槓。實槓問槓領實槓問槓領實槓 : 撐:盪 : 擋:盪 : 對 能動 能動 能動能動 能動能動 能動能動 能動能動 能動能動 能動作 表作说作 表作说作 表作说的 現。	【生命教育】 生 E2 理解人 的身體與心理 面向。

						6. 行為:能遵守 單槓安全操作行 為。	
第六週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	1	知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	1a-II-1 認識身 心健康基本 與意義。 1a-II-2 了解促 法。 2a-II-2 注意的 展界 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別 展別	Ea-II-1 食物 與營養的種類 和需求。 Ea-II-3 飲食 選擇的影響因 素。	問答:能說出不 同階段的年齡有 不同的飲食需 求。	【家庭教育】 家庭教育】 家E7 表達對關心家庭情感。 E12 規劃的生 活作息。
	單元五運動力與美 活動 1「鈴」聲響起	2	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞 扯鈴動作,並說出他人 優點。	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-1 表現聯 合性動作技能。	Ic-II-1 民俗 性運動基本動 作與串接。	1.實作主義實作主義實施。 基實作金。 表實「金」 表實「金」 表實「金」 。 表別 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	【生涯規劃教 育】 涯 E4 認識自 己的特質與興 趣。
第七週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	1	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。	1a-II-2 了解促	Ea-II-1 食物 與營養的種類 和需求。 Ea-II-3 飲食 選擇的影響因 素。	自評:檢視自己 的生活飲食習 慣。	【家庭教育】 家庭教育】 家E7 表達對 家庭情感。 家E12 規劃個 人作息。 活作息。

	單元五運動力與美 活動1「鈴」聲響起	2	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞 扯鈴動作,並說出他人 優點。	威脅感與嚴重 性。 Id-II-1 認識動 作技能器的策學 2d-II-2 賞者的 養子 3c-II-1 表現 合性動作 合性動作	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1.實作:能做出。 實作:動作: 實作:動作: 是實作: 是實, 。 3.觀賞他 。 3.觀賞他 可 。 3.觀賞 。 3.觀賞 。 3.觀賞 。	【生涯規劃教育】 產 E4 認識自己的特質與興趣。
第八週	單元-二快樂每一天 活動 1 校慶運動會 兒童及少年性剝削防制教 育	1	認識情緒類型。	1b-II-1 康能重加活健技的 認法護數學 Ib-II-2 中能 認法護別用生於基互 1b-II-2 表講 3b-II-2 表講 3b-II-2 表 3b-II-3 表 3b-II-3 表 3b-II-5 表 3b-II-5 表 3b-II-6 表 3b-II-7 表 3b-II-7 表 3b-II-8 是 3b-II-8 表 3b-II-8 是 3b-II-8 是	Fb-II-3 情緒 的方法。 Da-Ⅱ-1 智 的建業的是 要的! 甚麼 體界平等 說是 體界平等 為 2 https://reurl.c c/0K7Gb9		【家人表及動【育性別情 寒 E4 緒,儕 別 E11 合的 質
	單元五運動力與美 活動 2 飛天旋轉	2	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準 技巧。 3. 能在飛盤遊戲中,討 論討論並思考策略。	Id-II-1 認識動 作技能概念與動 作練習的策略。 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。	1.實作:能正確 做出擲、接盤動 作。 2.討論:能和同 學討論並思考遊 戲策略。	【生涯規劃教育】 注 E4 認識自己的特質與興趣。

			4. 能利用課餘時間,與他人一起分享飛盤運動。			3. 紀錄:能於課餘時間,與同學或家人進行飛盤運動,並記錄心得。	
第九週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會 兒童及少年性剝削防制教 育	1	練習負向情緒的調適技巧。	1b-II-1 認識活態 重加   記識活態   記述   記述   記述   記述   記述   記述   記述   記	Fb-II-3 情緒的	用正向語言表 達。 2.發表:問題情 境的解決方法自己 3.自評:自己 6.自動情緒的能	【家人表及動【育性別情 庭教等通家切 等 E11 合的 的一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一
	單元五運動力與美 活動2飛天旋轉	2	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準 技巧。 3. 能在飛盤遊戲中,。 3. 能和用課餘時間 4. 能利用課餘時間 他人一起分享飛盤運	Id-II-1 認識動 作技能習的第一個 3d-II-1 作技能的 第一個 4d-II-2 作 高體 10 11 11 12 12 13 14 14 15 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16	Ce-II-1 其他 休閒運動基本 技能。	1.做作2.學戲3.餘或運得作為。討討策紀時家動。 : 此與行記此數 : 此與行記此數 : 此與行記此數 : 此與行記此數 : 此與行說。 : 此與行說。 : 此與行說。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。

第十週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會 兒童及少年性剝削防制教 育	1	如何提升抗壓力。	Ib-II-1 康技能理	Fb-II-3 情緒適 方面-Ⅱ-1 別 別法-Ⅱ-1 別 的方面-Ⅲ-1 別 的建設 提票 表 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1. 發表:能說出 壓力對身心的影響。 2. 發表:能說出 提升抗壓力的方法。	【家人表及動【育性別情 (家) () () () () () () () () () () () () ()
	單元六跑跳擲我最行 活動1更快、更高、更強	2	1. 認識奧運起源。 2. 認識古希臘奧運的貢獻。 3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林 匹克運動會的 起源與訴求。	1. 奥2. 古價3. 奥值4. 奥值8 2. 古價3. 奥值4. 奥值6 3. 奥度6 3. 奥度	【多元文化教育】 多 E6 了解各 文化間的多樣 性與差異性。
第十一週	單元二快樂每一天 活動2明日之星	1	1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我價值。	3b-II-1 透過模 仿學習,表現基 本的自我調適技 能。	Fa-II-1 自我 價值提升的原 則。	1.發表:曾經有 過數嗎? 2.問答:討厭自 己時會如何表 現?有何影響?	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個

						3. 圖畫:畫出自	人的優勢能
						己喜爱的事物。	力。
						4. 發表: 典範文	
						人物的相關討	
						論。	
						5. 學習單: 自畫	
						像。	
							【安全教育】
			1. 能了解田徑運動的起			1. 實作:學會各	安 E4 探討日
			源。	1d-II-1 認識動		種運用繩梯進行	常生活應該注
	單元六跑跳擲我最行			作技能概念與動	Ga-II-1 跑、	跑步與跳躍的動	意的安全。
	活動2田徑跑跳擲	2	2. 能運用繩梯進行跑步 與跳躍動作練習。	作練習的策略。	跳與行進間投	作要領。	安 E6 了解自
	A 到 Z 田 徑 跑 跳 翔		3. 能透過團體遊戲培養	3c-II-1 表現聯	擲的遊戲。	2. 問答:能說出	己的身體。
			图隊精神。	合性動作技能。		在不同活動情境	安 E7 探究運
			图   <b>多</b>   <b>7</b>   <b>9</b>			中採取的策略。	動基本的保
							健。
							【生涯規劃教
第十二週	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星	1	體會自我實現的感受。	3b-II-1 透過模 仿學習,表現基 本的自我調適技 能。	Fa-II-1 自我 價值提升的原 則。	1. 發表:想像二 十年後自己的樣子。 2. 紙筆:完成夢想地圖活動。	<b>育】</b> 涯 E4 認識自 己的特質與興 趣。 涯 E6 覺察個 人的優勢能
							カ。
			1. 能了解田徑運動的起	1d-II-1 認識動		1.實作:學會各	【安全教育】
	單元六跑跳擲我最行		源。	作技能概念與動	Ga-II-1 跑、	種運用繩梯進行	安 E4 探討日
	活動2田徑跑跳擲	2	2. 能運用繩梯進行跑步	作練習的策略。	跳與行進間投	跑步與跳躍的動	常生活應該注
	1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -		與跳躍動作練習。	3c-II-1 表現聯	擲的遊戲。	作要領。	意的安全。
			3. 能透過團體遊戲培養	合性動作技能。		2. 問答:能說出	安 E6 了解自

			<b>團隊精神。</b>			在不同活動情境 中採取的策略。	己的身體。 安E7 探究運 動基本的保 健。
第十三週	單元二快樂每一天活動3我愛我的家	1	1. 了解家庭對自己的重要性。 2. 學習良好的家庭溝通。 3. 演練家庭溝通技巧。	3b-II-2 能 等 等 形 等 的 发 。 3b-II-3 運 , 活 的 生 活 的 生 活 的 生 活 的 生 后 的 后 的 后 后 的 后 后 后 后 后 后 后 后 后 后 后	Fb-II-2 與家 人及朋友良 大 人 人 政 與 相 處 的	1.人動2.與步3.好與巧表我分數。問家縣漁溝家。問家縣漁溝人。為為此時以演的的說時以演的的良練技能時以演的的良練技	【家人表及動家庭的子孫等家家心【品作關家好情達同。至中互、及)至庭與品至與係矣覺並與適 了種(足他 表員感教溝諧育察適家切 解關親、親 達的。育通人】個切人互 家係 祖屬 對關 】合際
	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	2	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步 與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養 團隊精神。	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。	Ga-II-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	1.實作:學會各 種運用繩梯進行 跑步與跳躍的動 作要領。 2.問答:能說出 在不同活動情境	【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。

						中採取的策略。 3.實作:能做出 正確的立定跳遠 動作。	安 E7 探究運動基本的保健。
第十四週	單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家	1	1. 以語言和行動表達對 家人的愛。 2. 生活快樂指數自我評 量。	3b-II-2 能現 等的技能是 。 3b-II-3 能是 。 3b-II-3 運技的 是 等 的 的 形 系	Fb-II-2 與家人及朋友良好人人。	1. 中動 2. 據 沉量 音	【家人表及動家庭的子孫等家家心【品作關家 E4 绪,儕 5 各動手其。 7 成情德 3 和。 4 人籍與 6 , 6 , 6 , 6 , 6 , 6 , 6 , 6 , 6 , 6
	單元六跑跳擲我最行 活動3誰能擲得遠	2	1. 學會正確的壘球擲遠 的動作。 2. 能與同學合作,彼此 觀察並提出動作修正意 見。	2c-II-3 表現主 動參與、樂度 試的學習態度。 3c-II-1 表現主 動參與、樂度主 動參與	Ga-II-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	1.實作:能做出 正確的壘球擲遠 的動作。 2.問答:能正確 說明投擲觀察記 錄表內容。	【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。

第十五週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	1	了解吸菸對健康的危害。	2a-II-1 問脅。II-1 個的II-1 體促。 是是不是是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不	Bb-II-2	1.一的2.圖手3.菸質4.對危問、差紙中菸發品有發身害答二別筆一的表中哪表體。能三二能有。吸成辨手 找、。說毒 菸什別菸 出三 出物 會麼	安動健 【人己世並想【家人表及動【環類對生擊17基。 人 E 對界聆法家 E 情達同。環 E 的其態。探的 教表個想他 教覺並與適 教覺活生的究保 育達美法人 育察適家切 育知型物衝運 】自好,的 】個切人互 】人態與
	單元六跑跳擲我最行 活動3誰能擲得遠	2	1. 學會正確的壘球擲遠 的動作。 2. 能與同學合作,彼此 觀察並提出動作修正意 見。	2c-II-3 表現主 動參與、樂於 試的學習態度。 3c-II-1 表現主 動參與 試的學習態度。	Ga-II-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	1.實作:能做出 正確的壘球擲遠 的動作。 2.問答:能正確 說明投擲觀察記 錄表內容。	<b>【安全教育】</b> 安E4 探問 完全 探問 完全 经 完全 的 是6 。 安E6 身體 完 安E7 探究運

							動基本的保 健。
第十六週	單元三克癮防衛隊 活動1消滅菸蟲行動	1	建立無菸家庭。	2a-II-1 個校。 2a-II-1 的應境-II-1 個校。 2a-II-1 的應境-II-1 對學響-I - 3 活同 1 對場2來健覺人等 注帶嚴 運技的 清促。使支康察、因 意來重 用能生 楚進 用持的健家素 健的 基,活 說健 事自立	Bb-II-2 吸、槽危巧Bb-II-3 咽囊的技 無園。 Bb-II-3 校康信 無國。	1. 發表: 規勸親 友戒菸的策略 2. 發表: 故 助親友戒菸呢?	【人己世並想【家人表及動【環類對生擊人任對界聆法家E4情達同。環E5的其態。教養個想他 教覺並與適 教覺活生的新達美法人 育察適家切 育知型物衝了自好,的 】個切人互 】人態與
	單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳	2	1. 能正確的用單手傳接 球並控制球的力道與方 。 2. 在遊戲過程中,能運 用所學的技能, 並思考 不同的策略, 表現合作	進團隊合作、友	Hb-II-1 攻守 人侵性運動、 開財、 開財、 開球、 東球、 東球、 東球、 環球、 環球、 環球、 環球、 環球、 環球、 環球、 環球、 環球、 環	1.實作:能控制 傳球的力道。 會與位置。 2.討論論 學方法。	【安全教育】 安 E4 探討日 常生活底全 意 E6 了解自 己的身體。
			的精神。 3. 觀察同學的動作並進	3c-II-1 表現聯	逐球、停球之 時間、空間及	3. 觀察:能和同 學合作進行活	安 E7 探究運 動基本的保

			行反思。	3d-II-2 運用遊	人與人、人與	動。	健。
				戲的合作和競爭	球關係攻防概		
				策略。	念。		
第十七週	單元三克癮防衛隊 活動1消滅菸蟲行動	1	建立無菸校園。	2a-II-1 問脅。II-1 個的II-1 體促。 是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不是不	Bb-II-2 吸 核构售。 Bb-II-3 吸 像的技 系 健康信 多 最 的。 Bb-II-3 校 多 多 多 多 多 多 多 多 多 多 多 多 。 多 多 。 多 。	1. 發表:推動無 :推動無 :推動無 。 注 。 注 的 段 計 的 展 計 的 展 計 的 展 計 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	【人己世並想【家人表及動【環類對生擊人 E4 對界聆法家 E4 精,儕 境 生他系教 建 1 人
	單元七運動衝衝衝 活動 2 運球好好玩	2	1. 能正確的做出雙手運球的動作。 2. 能觀察同學的動作並 反思。 3. 能思考不同策略,並 運用於遊戲中。	Id-II-1 認識動作技能概念與係第的策略。 2c-II-2 表現際合作為 導動五動行為 3c-II-1 表現聯	Hb-II-1 攻守相關的技术, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下	1.實作: 運球的力置。 2.討論雖 學武論 整、思考 數 數 3.觀察 3.觀察	【安全教育】 安全教育】 E4 探問 完全 探問 完全 不應 完全 了體 完 。 的 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是

				合性動作技能。	時間、空間及 人與人、人與 球關係攻防概 念。	學合作進行活 動。	動基本的保健。
第十八週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	1	1. 了解檳榔對健康與社 區的危害並提升社區健 康意識。 2. 專題研究檳榔相關議 題。	2a-II-1 題感性 3b本因情的明康的實已場上1 個校。 2a-II-2的應境II-1 個的一證促。 2a-II-2 所與 3 活同 1 對場2來健覺人等 注帶嚴 運技的 清促。使支康察、因 意來重 用能生 楚進 用持的健家素 健的 基,活 說健 事自立	Bb-II-2 吸、槽危巧Ca-II-1 喝對與 Ca-II-1 意識 健 健	1. 小榔吃 2. 對生 3. 容 4. 對分 5. 檳發偉,檳問健什發問專檳組小衛為爸讓 檳雞鹿鹿 大	【人己世並想【家人表及動【環類對生擊人 E4 對界聆法家E4 情達同。環E5 生他系教表個想他 教覺並與適 教覺活生的新達美法人 育察適家切 育知型物衝了達美法人 有察適家切 育知型物衝
	單元七運動衝衝衝 活動3運球追追追	2	1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略,並	Id-II-1 認識動 作技能概念與動 作練習的策略。 2c-II-1 遵守上 課規範和運動比 賽規則。	Hb-II-1 攻守 入侵性運動相 關的拍球、傳接 球、攤球及 球、帶球、追	1.實作:能做出 實作進及變換 方的運球。 2.討論。 學討論 數策略。	【安全教育】 安 E4 探討日 常生活應該 意的安 E6 了解 己的身體。

F	Г				T	7	
			運用於遊戲中。	3c-II-1 表現聯	逐球、停球之	3. 觀察:能和同	安 E7 探究運
				合性動作技能。	時間、空間及	學合作進行活	動基本的保
				3d-II-1 運用動	人與人、人與	動。	健。
				作技能的練習策	球關係攻防概	4. 實作: 能完成	
				略。	念。	三種不同的訓練	
				4c-II-2 參與提		方式。	
				高體適能與基本		5. 討論:能和同	
				運動能力的身體		學討論其他手	
				活動。		指、手腕訓練技	
						巧。	
				2a-II-1 覺察健			<b>了,毕业本</b> 了
				康受到個人、家			【人權教育】
				庭、學校等因素			人 E4 表達自
				之影響。			己對一個美好
				2a-II-2 注意健			世界的想法,
				康問題所帶來的	Bb-II-2 吸	1. 問答: 日常生	並聆聽他人的
				威脅感與嚴重	菸、喝酒、嚼	活中和酒有關的	想法。
				性。	檳榔對健康的	文化有哪些?	【家庭教育】
<b>怂 1 1 1 1</b> 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	四二一十六四分		了解飲酒的行為及飲酒	3b-II-3 運用基	危害與拒絕技	2. 問答:酒醉的	家 E4 覺察個
第十九週	單元三克癮防衛隊	1	相關的文化、媒體、社	本的生活技能,	巧。	人會有哪些行為	人情緒並適切
	活動 2 癮力效應		會等相關議題。	因應不同的生活	Ca-II-1 健康	表現?	表達,與家人
				情境。	社區的意識、	3. 廣告分析:酒	及同儕適切互
				4b-II-1 清楚說	責任與維護行	品廣告隱含的視	動。
				明個人對促進健	動。	覺意義有哪些?	【環境教育】
				康的立場。			環E5 覺知人
				4b-II-2 使用事			類的生活型態
				實證據來支持自			對其他生物與
				己促進健康的立			生態系的衝擊。
				場。			<b>宇</b> °

	單元七運動衝衝衝 活動 4 防守不漏接	2	1. 能做出正確的防守動作。 2. 利用實際演練,增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略,並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動 作技能概念與動 作練習的策略。 2c-II-1 遵動 課規範和運動比 賽規則。 3c-II-1 表現聯	Hb-II-1 攻相關時期, 以動、 以動、 以動、 以下 以下 以下 以下 以下 以下 以下 以下 以下 以下	1.實作:能做出 正確的防守動作。 2.討論不同的 學對論不同的的防守動作。 3.觀察:能和同	【安全教育】 安E4 探討日 常生活度全 第生活安全 了體 。 安E6 身 探 的 安 足 系 是 的 是 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
			合性動作技能。	人與人、人與 球關係攻防概 念。	學合作進行活動。	動基本的保健。	
第二十週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	1	1. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、 酒相關的文化,媒體、 社會等相關議、 2. 拒絕使用菸、 榔的技巧。	2a-II-1 問脅。II-1 個的用語 是	Bb-II-2 吸 「大概」 「大成。 「 「大成。 「大成。 「大成。 「大成。 「大成。 「大成。 「大成。 「大成。 「大成。 「大成。 「大成	1. 車害 2. 計的 3. 習酒境表有 計防招色示檳酒麽 小後 海絕的狗類、。 独似的人,我们是我们的人,我们就是我们的人,我们就是我们的人,我们就是我们的人,我们就是我们的人,我们就是我们的人,我们	【人己世並想【家人表及動【環類對生擊人 E4 對界聆法家 E4 情達同。環 E5 的其態。教表個想他 教覺並與適 教覺活生的育達美法人 育察適家切 育知型物衡】自好,的 】個切人互 】人態與

						<del></del>	
				場。			
	單元七運動衝衝衝 活動 5 防守九人組	2	1.能了解樂縣棒球的場 地規格及守備規則。 2.能利用實際演練,增 進防守的熟練度。 3.能思考防守策略,並 運用於遊戲中。	課規範和運動比	Hb-II-1 以關接球球逐時人球急性損害人類,以下,以下,不可以與一個人。 以對、接及、球間與係 以對、接及、球間人防 以對、接及、球間人防 以下, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下, 以下,	1. 實際 作:做出作 完數 等 。 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	【安全教育】 安E4 探應全 已安 動健 是6 身 探應全 了 體 究 的 保 等 是 的 是 了 是 本 的 是 。
第二十一週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	1	評量拒絕使用菸、酒、 檳榔的能力。	2a-II-1 個校。 是一II-1 個校。 是一II-2 是不。 是人等。 是一II-2 所與 是人等。 是一II-2 所與 是一II-4 上不。 是一II-4 上不。 是一II-4 上不。 是一II-4 上不。 是一II-2 中央 是一II-2 中 是 一II-2 中 是 一II-2 中 是 一II-2 中 是 一II-2 中 是 一II-2 中 是 一 一 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一 是 一	Bb-II-2 吸 精 格 物 物 形 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数	1. 力數: (依) (依) (依) (依) (依) (在) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	【人己世並想【家人表及動【環類對生人 E 對界聆法家 E 情達同。環 E5 的其態權表個想他 教覺並與適 教覺活生的系達美法人 育察適家切 育知型物衝了達美法人 有察適家切 育知型物衝了自好,的 】個切人互 】人態與

單元七運動種活動 6 隔網	1. 能正確做出低手擊球動作。 2. 能正確做出高手擊球動作。	作練習的策略。	Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、學球及拍擊球及拍擊球。	1.實作:能做出 低手及高手擊球 動作。 觀察:透過練 習,能逐步熟練	擊。 【安全教育】 安E4 探討日 常生活應該注 意的安全。 安E6 了解自
活動 6 隔網 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。

臺南市公立東區復興國民小學 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)

翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節	
【1.會生腔2.聰3.的騷下趣4.時的【1.能展人健牙口活健購明人,擾,和地如防體帶於柔的現的康齒腔中康物的不需時男能震何災育領家軟身柔造唱的正足者生正應都風,概了帶健動在動唱重確生,或確方應是保念解領體柔作以及生。颱變全生中是活度活動,要的活保女的法該臺護。建家體柔作以思生。與強	(班級/組別) 開並牙 需自,度並習 常己 規一能支作體 (班級/組別) 財於習 求己在來學獨 見也 律同標是美術 物。 也權入對在, 天護 動成之體感歷 組別的中 種 期自性剛 害, 法習引動。進 一 介 習 ,的處並 平災 並。學關軟模	帽 紹 , 都成時濟 時知 引 生键度仿 不 可長表的 必識 導 了要是性 也 護 的 感程合質 做把 實 其之蹈創 人 女 、	型口各在。態動備有 登 並單肢動的 腔有 生亦度讓 ,保 階 透人體。要 健 弊 方過避生 災。 健 簡雙感毽精 服 , 面角免突 害另 走 易人的子	。介紹清除 牙縫異物及牙線的使用方法,引導學生的 外	口 個 常性潮興 害生 而 適,多速
成的氛圍下,這項傳經勵,能讓部分學生獲得 3.腳背及腳內側傳接到 突破是足球運動的精頻	統民俗體育日益沒落 导成就感的學習,而屬 球是足球運動中讓球 髓,力道控制及方向	,透過簡化、有趣 碩意在課餘時間進 更快速推進的方法 變化都會影響盤球	的練習和遊戲 一步自我精進 ,其中腳的力 動作的正確性	,讓學生能找到踢毽子的樂趣。也希 望藉由教師的 。 7道控制,是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進 走。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式,速力	鼓及度
	【1.會生腔2.聰3.的騷下趣4.時的【1.能2.能展人成勵3.突健牙口活健購明人,擾,和地如防體帶於柔的現的的,腳破康當腔中康物的不需時男能震何災育領家軟身柔造氛能背是賣健建。是消論要的女力、應安】學庭度體軟型圍讓及足咀的正 足者生正應都 風,概 了帶健動在動,分內運嚼重確 生,或確方應 是保念 解領體柔作以項生傳的表統 臺護。 建家體柔作以項生傳的動人性潔 的障生態,學 灣自 立人適軟創團傳獲接	類林版 (班級/組別) 【班級/組別) 【北級/組別) 【北級/組別) 【北級/組別) 【北級/組別) 【建康】  青寶 自	【健康】 1. 牙齒負責咀嚼,是幫助食物消化的第一關卡,也是構成臉會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙龈護理及使用腔健康。 2. 購物是為足生活的需求,也是一種學習,不同的購物方式聰明的消費者,保障自己的權益。 3. 人不需要以正確的態度來面對,讓自己的處理充滿是過程充,也是不在進別,都可以感受到高高機關人不需要以正確的態度來面對,讓自己的處時表現實在方法,與理性相處時,與理性相處時,與理性相處時,與理性相處時,與理性的大大,與和能力。 4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害,平時必須做好防災準時如何應變,保護自己也保護家人,防災知識一把單,安全的防災安全概念。 【體育】 1. 帶領學生了解建立規律運動的方法,並引導其實踐;透過能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。 2. 柔軟度是健康體適能指標之一,引導學生了解其重要性,能於家庭中帶領家人一同養成運動的關鍵更大多。是是非實驗的過程不可以團體合作歷程,可以團體不動與人的過程不可以團體合作歷程,,這項傳統民俗體育日益沒落,或過簡化、時間方法或則是對活動,以團體合作歷程,進行模仿性的創意無話人的為圍下,這項傳統民俗體育日益沒落,或過簡化、時間方法或所以團體一樣,是是球運動中讓球更快速推進的方法。	關林 (班級/組別)  【健康】 1. 牙齒負責咀嚼,是幫助食物消化的第一關卡,也是構成臉型的重要結構會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙龈護理及使用口腔保健服務腔健康。 2. 購物是滿足生活的需求,也是一種學習,不同的購物方式各有利弊,消聽明的消費者,保障自己的權益。 3. 人不論男生或女生,在進入青春期後,都可以感受到自己在生理方面的,需要以正確的態度來面對,讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色騷擾時的因應方法,並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度,避免侵下,男女生都應該學習獨立,培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突發起和能力。 4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害,平時必須做好防災準備,遇災害時如何應變,保護自己也保護家人,防災知識 一把單,安全有保障。另一的防災安全概念。 【體育】 1. 帶領學生了解建立規律運動的方法,並引導其實踐;透過登階、健走及能於家庭中 帶領家人一同養成運動習慣。 2. 柔軟度是健康體適能指標之一,引導學生了解其重要性,並透過簡易的能於家庭中帶領家人一同養成運動的關鍵要素之一,透過單人與變人的過程活動。柔軟皮是健康體適能指標之一,引導學生了解其重要性,並透過簡易的視過不數度是健康體適能指標之一,引導學生了解其重要性,並透過簡易的網別學生了動展現不數度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現版體美感的要限現來數度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動。踢毽子的成的氛圍下,這項傳統民俗體育日益沒落,透過簡化、有趣的練習和遊戲勵,能讓部分學生獲得成就感的學習,而願意在課餘時間進一步自我精進、3. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法,其中腳的大突破是足球運動的精髓,力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性	對林版 (班級/組別) 四年級 教学即數 母週 (3)即,本字期共 (00)即 【健康】  1. 牙齒負責咀嚼,是幫助食物消化的第一關卡,也是構成臉型的重要結構。介紹清除 牙縫異物及牙線的使用方法,引導學生會口腔健康的重要性並於 生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務,並教導如何選購適合的口腔保健產品,幫助提升腔健康。  2. 購物是滿足生活的需求,也是一種學習,不同的購物方式各有利弊,消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚?做聰明的消費者,保障自己的權益。  3. 人不論男生或女生,在進入青春期後,都可以感受到自己在生理方面的明顯變化,單元希冀引導學生了解這些改變都是正的,需要以正確的態度來面對,讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享,培養學生尊重異性的態度及面臨騷擾時的因應方法,並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度,避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思下,男女生都應該學習獨立,培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象,並鼓勵學生多方嘗試,探索自己的趣和能力。  4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害,平時必須做好防災準備,遇災害時才不會驚慌失措,加強學生防災知識,了解遇到災時如何應變,保護自己也保護家人,防災知識 一把單,安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練,加強學的防災安全概念。 【體育】  1. 帶領學生了解建立規律運動的方法,並引導其實踐;透過登階、健走及武術運動的教學,讓學生體驗並參與休閒運動,進

次列1日時11	(Marrie)
	策略,培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽,除了基本傳接、閃躲外,學會快速的傳接攻擊與轉
	身後退閃躲等動作,也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性,小學生通常較難掌握,透過有趣的練習和遊戲,
	讓學生學會基礎動作,為日後進一步學習一來一往的對打做準備。
	4. 防溺常識是戲水前一定要認識的保命方法,不只保護自己,在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的
	│ 危險,遵守安全標示,才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行,再利用划手動作提升前進的速度,
	體驗水中競速的感覺。
	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。
該學習階段	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
領域核心素養	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

如铒扣扣	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式	融入議題
教學期程	<b>半儿兴活虭石桶</b>			學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週	單元一健康從齒開始 活動1食物卡齒縫了	1	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	1a-II-2 了解促了	Da-II-1 良好的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能 與衛生保健的方法。	發表 問答 操作 自評	【家庭教育】 家 E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。
	單元五運動休閒樂趣多 活動1活力家庭愛運動	2	1. 能分享自己或與家人 從事運動的心得。2. 能 說出養成規律運動的妙 招。	2c-II-3 表現主         動參與、樂於嘗         試的學習態度。         4c-II-1 了解影	Ce-II-1 其他 休閒運動基本 技能。	實作問答	【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。

<b>垃~</b> 19			3. 學會正確的登階運動 的動作要領。	響運動參與的因 素,選擇提高體 適能的運動計畫 與資源。			
第二週三週	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正	1	1. 了解牙龈健康對口腔 健康的影響。 2. 採取改善口腔健康的 行動。	1a-II-2 進法 2b-II-2 質。 了活 質。 了活 類健 第a-II-2 的 3a-II-2 立康 中的是 東線能於作能於運產 本4a-II-1 中訊。	Da-II-1 的建加速 Da-II-2 的第二 II-2 的像立即是一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	觀察自演練	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。
	單元五運動休閒樂趣多 活動2健走好處多	2	1.能了解從事健走運動應注意的事項。 2.學會正確的健走運動的動作要領。 3.學會應用科技資訊, 充分利用各項運動資源。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解更大的。 4c-II-1 了解的影響運動,選擇動計畫 資源。	Ce-II-1 其他 休閒運動基本 技能。	實作問答	【安全教育】 安E7 探究運 動基本的保 健。

第四週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	1	正確選擇口腔保健用品。	1a-II-2 進法 2b-II-2 健。 2b-II-2 的 1I-1 以 1I-1	Da-II-1 智的建加工 Band Band Band Band Band Band Band Band	問答	【家庭教育】 家庭教育】 家庭成員 。 與情感。
	單元五運動休閒樂趣多 活動3臥虎藏龍	2	1.學會正確的武術運動的動作要領。 2.能利用假日邀集家人一起從事運動。 3.能與同學合作,彼此觀察並提出動作修正意見。	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。	Bd-II-1 武術 基本動作。	實作問答	【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。
第五週	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正	1	1. 練習牙齒自我檢查的 方法。 2. 辨識口腔衛生保健產 品資訊。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	自評 紙筆 發表	【家庭教育】 家 E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。

				3a-II-1 演練基 本的健康技能 3a-II-2 能於 在中獨立操技能於作 本的健康技能於 4a-II-1 常生活 常生活 健康務。	Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。		
	單元五運動休閒樂趣多 活動3臥虎藏龍	2	1.學會正確的武術運動的動作要領。 2.能利用假日邀集家人一起從事運動。 3.能與同學合作,彼此觀察並提出動作修正意見。	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。	Bd-II-1 武術 基本動作。	實作問答	【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。
第六週	單元二消費高手 活動1消費停看聽	1	1. 覺察購別的需求。 2. 做別期間的決別的 3. 認識不同類別別所謂 4. 以要的問題 4. 了容 5. 了解發生消費問題 5. 了解聯生消費 6. 了解購物後 6. 子發票的 一發票的	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。	討論發表	了 家庭 等 是 等 是 多 等 是 多 行 錢 值 了 庭 媒 生 個 了 。 解 是 婚 是 。 解 是 。 解 是 。 所 。 所 。 所 。 所 。 所 。 所 。 所 。 所 。 所 。
	單元六運動大集合 活動1伸展自如	2	1. 認識柔軟度的重要性 與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。	1c-II-1 認識身 體活動的動作技 能。	Ab-II-2 體適 能自我檢測方 法。	問答 實作 實踐	【安全教育】 安 E12 操作 簡單的急救項

				Ic-II-2 體語 認傷。 認傷。 3c-II-1 作 4c-II-2 作 4c-II-2 作 4d-II-2 能 4d-II-2 能 4d-II-	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。		目。
第七週	單元二消費高手 活動1消費停看聽	1	認識消費者保護專線1950。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。	觀察 討論 發表 問答	【家庭教育】 家庭教育】 家 E9 費 金 值 了 費 響 看 量 看 置 。 解 費 售 值 了 庭 媒 體 島種 因 素 質 異 體 素
	單元六運動大集合 活動1伸展自如	2	1. 進行動態伸展運動。 2. 認識伸展運動的原則。 3. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 4. 討論課後自主進行伸展運動的方法。	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防護概念。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-2 體適 能自我檢測方 法。 Bc-II-1 暖 身、伸展動作 原則。	問答 實作 實踐	【安全教育】 安 E12 操作 簡單的急救項 目。

第八週	單元二消費高手 活動 2 聰明安心吃	1	1. 認識食品標章 了。 食品標章 了。 了項了。 了項了。 解食品 ,解食品 ,解食品 ,解食品 ,以 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	4c-II-2 人運動 (4d-II-2) 化 (4d-II-2) 化 (4d-II-2) 化 (4d-II-3) 化 (4d-II-4) 化 (4d-I	Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。	發表	【家庭澄品家影的各 <b>案</b> 等E9 費金價 0 家播因 新與動與。解消體。
	單元六運動大集合 活動2柔軟支撐	2	品。 模仿柔軟支撐動作練 習。	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技能概念略動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾 翻、支撐、平 衡與擺盪動 作。	問答實作	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第九週	單元三成長的喜悅	1	能認識青春期的生理變	la-II-2 了解促	Db-II-1 男女	問答	【性別平等教

	活動 1 迎接青春期		化。	進健康生活的方	生殖器官的基	觀察	育】
	兒童及少年性剝削防制教			法。	本功能與差		性El認識生
	育			4b-II-1 清楚說	異。		理性別、性傾
				明個人對促進健	兒童及少年性		向、性別特質
				康的立場。	剥削防制 Rap		與性別認同的
					影片		多元面貌。
				1c-II-1 認識身			
				體活動的動作技			【安全教育】
			1. 認識柔軟支撐動作練	能。	Ia-II-1 滾		安 E6 了解自
	單元六運動大集合	2	習策略。	1d-II-1 認識動	翻、支撐、平	實作	己的身體。
	活動2柔軟支撐	۵	2. 進行創作組合。	作技能概念與動	衡與擺盪動	貝 TF	安 E7 探究運
			3. 進行展演分享。	作練習的策略。	作。		動基本的保
				3c-II-1 表現聯			健。
				合性動作技能。			
第十週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春期 兒童及少年性剝削防制教 育	1	1. 能認識青春期的生理 變化。 2. 能用健康的態度面對 青春期。	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說 明個人對促進健 康的立場。	Db-II-1 男女 生殖器官的基 本功能與差 異。 兒童及少年性 剝削防制 Rap 影片	問答 實作 觀察	【性別平等教 育】 性EI 認識生 理性別、性傾向、性別認同。 多元面貌。
	單元六運動大集合 活動3用身體作畫	2	1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。 3. 進行創作組合。 4. 進行展演分享。	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。	Ib-II-1 音樂 律動與模仿性 創作舞蹈。	問答實作	【安全教育】 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。
第十一週	單元三成長的喜悅	1	能用健康的態度面對青	1a-II-2 了解促	Db-II-1 男女	問答	【性別平等教

	活動1迎接青春期 兒童及少年性剝削防制教 育		春期。	進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	生殖器官的基 本功能與差 異。 兒童及少年性 剝削防制多元 體驗	實作觀察	育】 性EI 認識生 理性別、性傾 向、性別特質 與性別認同的 多元面貌。
	單元六運動大集合 活動 4 毽子樂	2	1. 能做出一踢一接的踢 毽動作。 2. 能做出連續踢毽動 作。 3. 能利用課餘時間自我 挑戰,進行踢毽子練 習。	Id-II-1 認識動 作技能概念與 作練習的策略 2c-II-2 進團 進動至動行為與基 4d-II-2 參與基 高體 1動能 1動 11 15 16 16 17 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16	Ic-II-1 民俗 運動基本動作 與串接。	實作觀察	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品使教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週	單元三成長的喜悅 活動2男生女生做朋友	1	能學會建立友誼的方法。	1a-II-2 了解促進康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進康的立場。	Db-II-3 身體 自主權及其危 害之防範與求 助策略。	發表	【育性體他主【法少【品活行例 E4 限的。治 護德 問題與身 教認。教良與平

	單元七球兒好好玩 活動 1 傳停大挑戰	2	1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中,能運用所學的技能,展現熟練的技巧及專注力。 3. 觀察同學的動作並進行反思。	善的互動行為。 3c-II-1 表現聯	Hb-II-1 球傳及球停空人係II-1 球的接、球體之及人防轉類的接、、逐時人與概轉類的球擲帶球間與球念地運、球、、	實作討論觀察	【安全教育】 安E6 了解自己品德教育】 品E3 溝通合作關係。
第十三週	單元三成長的喜悅 活動2男生女生做朋友	1	1. 能了解每個人都擁有身體自主權。 2. 能尊重別人的身體自主權。 3. 能保護自己身體的自主權。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 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。	學生互評 問答 實作	【育性體他主【法少【品活行】 E4 限的。治認護德 1 智 1 智 1 智 2 智 2
	單元七球兒好好玩 活動 2 盤球追追追	2	1. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略,並	作技能概念與動 作練習的策略。 2d-II-1 描述參	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	實作討論觀察	【安全教育】 安 E6 了解自 己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合

			運用於遊戲中。	覺。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。 4c-II-1 了解 響運動參與 素,選擇 動能 適能的運動計畫	及踢球、帶 球。逐球之時間 空間及人與 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。 人。		作與和諧人際關係。
第十四週	單元三成長的喜悅 活動3我的未來不是夢	1	1. 能察覺性別刻板印象。 2. 能體會兩性的特質與 能力沒有明顯差異。	2.	Db-II-2 性別 角色刻板現象 並與不同性別 者之良好互 動。	發表 自評	性別印庭業應制性同就 門 E3 色,學分性 別 完的了校工別 了者獻 的了校工別 所 資的了校工別 不 所 的 所 的 了 校 的 所 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的
	單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破	2	1.能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略,並運用於遊戲中。	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。	Hb-II-1 攻動球傳及球停空相、接踢、球球的接、、逐時人地類的球嫌帶球間之及時人間,以下,與	實作討論觀察	【安全教育】 安E6 了解。 己的身體教育】 品E3 溝通人 解係。

					人、人與球關 係攻防概念。		
第十五週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢	1	1. 能體會兩性的特質與 能力沒有明顯差異自己 2. 不因性別阻礙自己的 潛力發展。 3. 能用健康的態度面對 青春保護自己的身體自 主權。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 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。	自觀實發	<b>【方</b> E3 是 B 的 是 K 的 是 B 的 了 校 工 别 的 是 的 是 的 是 的 是 的 是 的 的 的 的 的 的 的 的 的
	單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	2	1. 能學會快速傳接球動作技巧。 2. 能做出快速轉身後退動作。 3. 比賽過程能遵守規範。	1d-II-1 認識動 作技能概念與的策學的 2c-II-1 課規範 賽規則。 3c-II-1 表現 合性動作技能。	Hb-II-1球期球傳及球停空人係了I-1球的接、球追之及人防時類的接、、逐時人與概陣類拍球擲帶球間與球念地運、、球、、	實作觀察	【安全教育】 安全教育】 安全为自己。 是3 有。 是3 本。 日本, 日本, 日本, 日本, 日本, 日本, 日本, 日本, 日本, 日本,
第十六週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	1	1. 認識地震造成的災害,及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難	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	Ba-II-3 防 火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技巧	問答發表	【防災教育】 防E5 不同災 害發生時的適 當避難行為。

			角。	本的健康技能。	的認識。		防 E9 協助家 人定期檢查急 救包及防災器 材的期限。
	單元七球兒好好玩 活動 5「羽」你同樂	2	1. 藉由練習和遊戲,熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動作,連續向上拍擊球。3. 能利用課餘時間,進行羽球練習活動。	1d-II-1 認識動動物 動動 動動 動動 。 聯 。 提本體 動動 。 提本體 一個	Ha-II-1 網/牆 性關持球傳間與網 動球、球時及與 關 動球、球時及與 關 念。	觀察實作紀錄	【安全教育】 安 E6 了 是
第十七週	單元四防災小小兵 活動1天搖地動	1	1. 認識地震造成的 害,及遇到時的緊急 變方法。 2. 辨別適宜的安全避難 角。 3. 培養對地震災害的警 覺性,願意學習避難技 巧。	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-3 防 火、防震、防 魁措施及逃生 避難基本技巧 的認識。	問答 發表 自評	<b>【防災教</b> 有 医
	單元八戲水安全停看聽 活動1防溺常識說一說	2	1. 能學習戲水安全注意 事項。 2. 了解防溺十招的內容。 3. 課餘時間從事戲水活動,能符合防溺十招的內容,保障自身安全。	1c-II-2 認識身 體活動的傷害和 防護概念。	Gb-II-1 戶外 戲水安全知 識、離地蹬牆 漂浮。	實作 討論 觀察	【海洋教育】 海 E3 具備從 事多元水域休 閒活動的知識 與技能。

第十八週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	1	1. 覺巧之生 3. 畫性 4. 項要 5. 填 6. 重導整 標 2. 生 重 的的 如 包人 整	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-3 防 火、防震、	問答表實	【防害當防人救材 6 6 6 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
	單元八戲水安全停看聽 活動 2 救溺、自救一起來	2	1. 救生器材的認識與使用。 2. 實際練習水中自救的方式。 3. 認識水上安全標誌。	1c-II-2 認識身 體活動的傷害 防護概念。 2c-II-3 表現主 動參學習態 試的學習態	Gb-II-1 戶外 戲水安全知 識、離地蹬牆 漂浮。	實作論觀察	【安機安見【海泳自海事閒與女 E2 安見【海泳自海事閒好 Y E2 巧知 E3 元動能 Y 是4 5 5 5 5 5 5 5 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6

	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	1	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警 覺性,及緊急應變能力。	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-3 防 火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技巧 的認識。	發表 問答	【防災教育】 防 E5 不同災 害發生時的適 當避難行為。
第十九週	單元八戲水安全停看聽 活動 3 水中小勇士	2	1.學習蹬牆潛水、自由 式閉氣划手的動作。 2.透過遊戲練習,能夠 了解潛水及划手動作的 正確性。3.能思考的 略,並運用於遊戲中。	Id-II-1 作作 2d 與覺 3c 體動確 4c 響素能資認念策描動 透探表活了與高計識與略述的 過索現動解的體畫動動。參感 身運正。影因適與	Gb-II-1 戶外 戲水離 深。 Gb-II-2 打馬 前 游泳遊戲。	實作論觀察	【海洋教育】 海 E2 写,能 基3 不 動 是3 不 動 的。 第 2 次 数 是3 不 動 的。
第二十週	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	1	1. 認識 題風造成 言。 2. 培養對颱風災害變 費力。 3. 知道颱風災後環境 生清潔的重要性 生清說明緊急避難 4. 能明緊急 重要性,並向他 個 重要性,	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-3 防 火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技巧 的認識。	自評 問答 實作	【防災教育】 防 E5 不同災 害發生時的適 當避難行為。

			道。				
	單元八戲水安全停看聽 活動 3 水中小勇士	2	1.學習蹬牆潛水、自由 式閉氣划手的動作。 2.透過遊戲練習,能夠 了解潛水及划手動作的 正確性。3.能思考策 略,並運用於遊戲中。	Id-II-1 作作 2d-II-1 作作 2d-II-1 標的 II-2 與覺 3c-II-3 數與略述的 過索用體 4c-II-1 參提動動動。參感 身運正。影因適與動動。參感 身運正。影因適與	Gb-II-1 戶外 戲水安全知 識、離地蹬牆 漂浮。 Gb-II-2 打水 前進、遊戲。	實作計線察	【海洋教育】 海 E2 學,
第二十一週	單元四防災小小兵 活動2狂風暴雨 休業式	1	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害變態力。 3. 知道颱風災後環境衛力。 3. 知道颱風災後環境衛生,能說明緊急與壓擊的 4. 能說明緊急向他 4. 能說明緊急向他 導。	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-3 防 火、防震、防 魁措施及逃生 避難基本技巧 的認識。	自評 問答 實作	【防災教育】 防 E5 不同災 害發生時的適 當避難行為。
	單元八戲水安全停看聽 活動 3 水中小勇士	2	1. 學習蹬牆潛水、自由 式閉氣划手的動作。	1d-II-1 認識動 作技能概念與動	Gb-II-1 戶外 戲水安全知	實作討論	【海洋教育】 海 E2 學會游
			2. 透過遊戲練習,能夠	作練習的策略。	識、離地蹬牆	觀察	泳技巧,熟悉

	了解潛水及划手動作的	2d-II-1 描述參	漂浮。	自救知能。
休業式	正確性。3. 能思考策	與身體活動的感	Gb-II-2 打水	海 E3 具備從
	略,並運用於遊戲中。	覺。	前進、簡易性	事多元水域休
		3c-II-2 透過身	游泳遊戲。	閒活動的知識
		體活動,探索運		與技能。
		動潛能與表現正		
		確的身體活動。		
		4c-II-1 了解影		
		響運動參與的因		
		素,擇提高體適		
		能的運動計畫與		
		資源。		

- ◎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。