

臺南市南區日新國民小學 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/□藝才班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1.認識營養素及其食物來源和功能。 2.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 3.認識灼燙傷，演練灼燙傷的急救處理方法。 4.檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。 5.學習足球、足壘球的攻防概念。 6.結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。 7.檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。 8.練習扯鈴的運鈴技巧。						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	3	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	2a-II-1 覺察健康的受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	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。	口語評量：分享今天早餐吃了什麼？ 實作評量：紀錄這一週的早餐和晚餐。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			善營養不均衡的問題。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。			
第二週	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	3	1.認識營養素及其功能和食物來源。 2.了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 4.遵守營養均衡的健康飲食原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	實作評量：能手寫列出營養素及其功能。 口語評量：說出家人最愛吃的食物。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第三週	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	3	1.了解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-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。	實作評量：會為自己擬出一份健康的早餐。 口述評量：會正確說出挑選食物要注意哪些要點。	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第四週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	3	1.認識一手菸、二手菸、三手菸。 2.注意吸菸對健康的危害。 3.認識電子煙。	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	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	口述評量：能說出香菸有什麼危害。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

			4.運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。 5.認識禁菸場所。	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。			
第五週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	3	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.認識檳榔的組成。 6.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。	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。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	口述評量：能敘述個人為什麼反對飲酒的原因。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第六週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	3	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	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	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。	實作評量：能蒐集相關資訊去支持菸酒檳榔對身體的危害，並上台發表。	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。

			立場。 5.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。	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。			
第七週	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	3	1.學習與灼燙傷患者相處。 2.認識灼燙傷的分級。 3.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 4.演練灼燙傷的急救處理方法。 5.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。	口述評量：能敘述造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。	【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	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、危險用火行為。 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。	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。	口述評量：說出家中有那些電器用品。這些電器的使用方式是否適當。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			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。				
第九週	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、危險用火行為。 3.了解居家、公共場所防火措施。 4.了解滅火器的使用方法。 5.遵守居家安全注意事項。 6.規畫家庭逃生計畫。 7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。 8.檢查公共場所防火措施。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	實作評量：能正確操作滅火器。製作屬於家庭中逃生路線圖。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十週	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.演練發現火災時的應變方式。 3.澄清火災逃生避難的迷思。 4.認識火災逃生避	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	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	口述評量：能澄清火災逃生避難的迷思。也能說出火災逃生避難的原則和技巧。	【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。

			難的原則和技巧。 5.認識身上著火時的處理方法。 6.認識緩降機使用方式。 7.演練火災逃生避難的原則和技巧。 8.演練身上著火時的處理方法。	的健康技能。			
第十一週	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。	技能評量：能正確用腳盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週	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。	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。	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	技能評量：能與同學正確傳球與踢球。 口述評量：能正確指出腳下盤球停球踢球與傳球的動作要領。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。	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。	人與人、人與球關係攻防概念。		
第十三週	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，增進足壘球動作的熟練度。	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。	技能評量：能正確拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。	【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 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，	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	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。	技能評量：能與同學合作與競爭策略完成守備跑分活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			增進足壘球動作的熟練度。	動能力的身體活動。			
第十五週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	3	1.認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。 2.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。 3.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 4.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 5.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 6.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 7.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	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。 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-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口述評量：能描述自己和他人快速跑動作的正確性。 技能評量：能表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	3	1.認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。 2.認識快速跑、彎	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	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	技能評量：能做出立定和急行跳遠的動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 3.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 4.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 5.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 6.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 7.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	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。 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-1 運用動作技能的練習策略。			
第十七週	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	3	1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。 2.了解運動能幫助生長。 3.了解影響運動參與的因素，運用社區運動活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 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	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	口述評量：能敘述體適能檢測代表的身體表現為何。 實作評量：能規劃住家附近的健行路線圖。	【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）。

			4.透過健走活動、登階，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 5.描述參與模擬登山活動的感覺。 6.課後參與登山健行活動，增進體適能。	源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十八週	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。	技能評量：能做出橫肘、劈掌、上架的動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週	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運轉的情境。 5.描述參與情境創	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	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	技能評量：能做出丟丟銅仔土風舞的基本舞步。	【海洋教育】 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。

			作的感覺。 6.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 7.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。 8.與同學合作，完成列車舞。 9.與同學合作，完成列車遊戲。	性動作技能。			
第二十週	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.認識趴浪運動基本裝備、基本動作。	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。	技能評量：能做出正確踢腿動作。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。	【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。

			7.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 8.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 9.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。				
第二十一週	第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	3	1.認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。 2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。 5.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	口述評量：能正確說出運鈴的技巧。 技能評量：能正確運鈴，使鈴平衡、開線亮相的動作。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

◎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。

臺南市南區日新國民小學 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/□藝才班)

教材版本	康軒	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		
課程目標	1.知道和家人與朋友和睦相處的方法。 2.認識青春期的自己，做好自我調適。 3.知道如何尊重他人、保護自己。 4.了解出血、扭傷時的緊急處理方法。 5.學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。 6.學習籃球的運球和傳球技能。 7.熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。 8.掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒 第二課青春你我	3	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。	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	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。	口述評量：能敘述自己擅長的事。 實作評量：列出自己遇到衝突時，會用哪些方式處理。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	他		3.能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 4.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 5.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。 1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 2.認識月經的成因。 3.認識月經的週期。 4.了解月經來臨時的處理方法。 5.了解夢遺的成因與因應方式。 6.面對並調適青春期中產生的心理與生理狀況。	人際溝通互動技能。 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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	口述評量：能說出青春期中產生的心理與生理狀況該麼調適面對。	
第二週		0					
第三週	第一單元迎向青春期中 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	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。	口述評量：能正確說出如何保護自己的身體，遠離危險的情境。知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。	【性別平等教育】性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸

			己的身體，遠離危險的情境。 4.知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。	應不同的生活情境。			凌的概念及其求助管道。
第四週	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	3	1.學會地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。 3.注意地震可能帶來的災害。 4.實施居家防震措施。 5.了解居家安全角落。 6.製作家庭防災卡。 7.學會準備緊急避難物品。	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。	操作評量：能正確做出地震時在教室該如保護自己。 實作評量：會製作家庭防災卡。	【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。
第五週	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	3	1.學會並演練止血的急救技能。 2.學會扭傷時的處理方法。 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。	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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	實作評量：學會並演練止血的急救技能。 口述評量：正確說出扭傷時的處理方法。	【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。

第六週	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。	口述評量：說出颱風會造成的危害。 實作評量：列出颱風來臨前，可以做哪些防颱工作。	【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	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。	口述評量：能正確說出呼吸系統的構造和功能。且正確知道可能傷害呼吸系統的行為。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第八週	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脅感和嚴重性。 3.了解罹患肺炎的自我照護方法。 4.表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5.表現預防肺炎的	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	口述評量：能說出新冠肺炎造成哪些人體的危害。 實作評量：可以正確列出保護呼吸系統的方式。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			行為。 6.清楚宣告預防肺炎的決心。				
第九週	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	3	1.認識正確就醫的原則和注意事項。 2.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。 3.能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。 4.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	操作評量：能做出就醫的正確步驟，了解正確就醫對健康的重要性。 口述評量：列出曾經的就醫行為是否有遵守就醫原則。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十週	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	3	1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。 2.與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。 3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。 4.運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。 5.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。	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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	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。	技能評量：能做出桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能，並且完成雙人接發球。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			6.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。 7.參與提高桌球運動能力的身體活動。				
第十一週	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	3	1.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	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。	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。	口述評量：說出正確籃球規則。 技能評量：正確的運球、護球、傳接球的動作技能。	【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。
第十二週	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	3	1.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	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。	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。	口述評量：說出正確籃球規則。 技能評量：正確的運球、護球、傳接球的動作技能。	【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。
第十三週	第四單元球來球往 第三課球球來襲	3	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、	技能評量：能正確做出擲球、滾球的動作技能。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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。	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。	擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十四週	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動。	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略。	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。	口述評量：能說出躲避球攻守策略與比賽規則。 技能評量：能正確做出閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十五週	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。	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。	技能評量：能做出正確的傳接棒動作。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十六週	第五單元投擊奔極限	3	1.認識掉棒、忘記換手時的處理方	1d-II-1 認識動作技能概念與動作	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	口述評量：能說出原地與行進間投擲的動作技	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	第一課傳接投擲趣		法。 2.認識接力完離開跑道的的方法。 3.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 4.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。 5.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 6.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 7.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 8.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。 9.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	能的差異性。 技能評量：能正確做出助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。	
第十七週	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	3	1.認識馬拉松的由來。 2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 3.認識跑走循環的	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口述評量：說出馬拉松的由來。從事馬拉松活動應該怎樣安排跑步速度。 實作評量：列出自我的跑步課表(以一個月為	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			活動要領。 4.描述校園馬拉松的跑步感受。 5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。 6.了解提升心肺適能的好處及方法。 7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 8.了解運動與身體活動對保健的重要性。 9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		限)	
第十八週	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	3	1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。 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。 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。 4.運用武術與技擊	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。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	技能評量：能正確做出進退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			動作技能的練習策略。 5.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	處。			
第十九週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	3	1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 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。 3.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。 4.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。	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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	技能評量：能正確做出跳箱平衡木的基本動作並表現相關動作之聯合技能。	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第二十週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	3	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。	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。 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。	技能評量：能完成在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			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。				
第二十一週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	3	1.認識「花之舞」舞蹈的舞序。 2.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。	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。 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。	技能評量：能做出「花之舞」舞曲的步法。	【品德教育】 品 E6 同理分享。

◎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中小學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。