C5-1 領域學習課程(調整)計畫

臺南市公立中西區永福國民小學 114 學年度第一學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

教材版本	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(63)節
	1. 良好的飲食是維持俊	建康的基礎,以飲食	均衡為核心主軸,	藉由飲食不均	衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。
	2. 介紹各類食物的營養	豢素與功能 ,教導學	生掌握飲食均衡的	概念,檢視自	己不良的飲食習慣與改進方法,培養學生了解健康飲
	食的要素。				
				疾的的風險,	教導學生檢討體重過重的因素,以自我管理與監控的
	生活技能,改善體重過		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
		, ,,==,			巧,引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法,
			式。希望學生能運	用正向思考與	行動解決生活中的困難,積極追求自我實現的價值,
	並與他人建立良好的互				
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	. ,		物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技
	巧,進一步引導孩子建			•	
			成癮物質,更是樂	物成癮的敲門	磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影
	響,培養學生建立健康		匈1.3. 7.7.14.11.44	1 100 6 1 111 16	
課程目標		具提升	学生必須具備的基	本運動知識與	能力,引導學生有系統地參與,建構基本的體適能關
	鍵知能。	1 並 泊 仏 醂 : 立 針 江 毛)	. 禾田八儿日睡时	加力创工毛儿	朗羽压力,1661、朗北与土朗羽从扣田次压
			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		學習歷程,增加學生自主學習的相關資源。
	9. 支撐與擺盪的體操基	The state of the s			
	' '''	,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		、學會欣賞他人動作優點為內涵。 ,讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。
	11.透過各種遊戲的策	,			
		• • • • • • • • • • • • • • • • • •			E助示哒。 L學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧
	正. 英達及國际工量安 運的歷史、貢獻及價值		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	有种,与以 廷山	2子生到你是到黄尹多兴的正问怨及。 市领子生配碱失
				4. 有運動的基礎	些動作,奠基良好的運動能力與習慣。
			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		(的練習,讓學生能夠傳的準、接的穩。
					· 培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的的
	規則,熟練防守的動作		7. 14 37 11 <u>— 1</u> 70 E	1 -M 70 K M D	TO A TEN WE II CHANGE WE I TIME WAY WITH AND
	7 7 7		賽學生在樂樂棒球的	 力比賽中習得團]隊合作的精神,讓學生更喜愛這項運動。

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

			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	144/1/1/1/10			
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
教子 教子 教 在	平儿兴冶到石桶	即数	子自口保	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	1	1. 了解飲食均衡對健康	1a-II-1 認識身	Ea-II-1 食物	1. 實作:能將六大	【家庭教育】
	活動1飲食新概念		的重要性。	心健康基本概念	與營養的種類	類食物做分類。	家 E7 表達對
			2. 願意從日常生活中實	與意義。	和需求。	2. 自評:檢視自己	家庭成員的關
			行均衡飲食。	la-II-2 了解促	Ea-II-2 飲食	早餐的內容。	心與情感。
			3. 了解六大類食物的類	進健康生活的方	搭配、攝取量		家 E12 規劃
			型。	法。	與家庭飲食型		個人與家庭的
			4. 了解六大類食物的每	2a-II-2 注意健	態。		生活作息。
			日攝取量。	康問題所帶來的	Ea-II-3 飲食		
				威脅感與嚴重	選擇的影響因		
				性。	素。		
	單元四體能我最棒	2	1. 認識體適能的意義與	1c-II-1 認識身	Ab-II-2 體適	1. 問答: 能說出體	【生命教育】
	活動1體適能知多少		類別。	體活動動作技	能自我檢測方	適能測驗的項目。	生 E2 理解人
			2. 進行體適能檢測。	能。	法。	2. 問答:能評估自	的身體與心理
				3c-II-1 表現聯		己的體適能檢測表	面向。
				合性動作技能。		現。	
				4c-II-2 了解個			
				人體適能與基本			
				運動能力表現。			
第二週	單元一飲食智慧王	1	能說出營養素的主要食	1a-II-1 認識身	Ea-II-1 食物	1. 問答:能說出不	【家庭教育】
	活動1飲食新概念		物來源及功能。	心健康基本概念	與營養的種類	同食物含有不同的	家 E7 表達對
				與意義。	和需求。	營養素。	家庭成員的關
					Ea-II-2 飲食		心與情感。
					搭配、攝取量		家 E12 規劃

				1a-II-2 了解促	與家庭飲食型		個人與家庭的
				進健康生活的方	· 然。		生活作息。
				法。			王石作心
				'Za-II-2 注意健	·		
					選擇的影響因		
				康問題所帶來的	素。		
				威脅感與嚴重			
				性。	41 77 0 78)		7
	單元四體能我最棒	2		1c-II-1 認識身	Ab-II-2 體適	1. 問答:能評估自	【生命教育】
	活動1體適能知多少		果,擬訂提升的方法。	體活動動作技	能自我檢測方	己的體適能檢測表	生 E2 理解人
			2. 善用資源和記錄改善	能。	法。	現。	的身體與心理
			體適能。	3c-II-1 表現聯		2. 實踐:能自主進	面向。
				合性動作技能。		行提升體適能的活	
				4c-II-2 了解個		動。	
				人體適能與基本			
				運動能力表現。			
第三週	單元一飲食智慧王	1	1. 認識營養不均所造成	1a-II-1 認識身	Ea-II-1 食物	1. 自評:檢視自己	【家庭教育】
	活動2飲食生活面面觀		的健康問題。	心健康基本概念	與營養的種類	的飲食習慣。	家 E7 表達對
			2. 了解飲食、運動和體	與意義。	和需求。	2. 問答:能說出體	家庭成員的關
			重控制的關係。	la-II-2 了解促	Ea-II-3 飲食	重過重對身體的影	心與情感。
				進健康生活的方	選擇的影響因	響。	家 E12 規劃
				法。	素。		個人與家庭的
				2a-II-2 注意健			生活作息。
				康問題所帶來的			
				威脅感與嚴重			
				性。			
	單元四體能我最棒	2	1. 認識 Tabata 運動。	1c-II-1 認識身	Ab-II-1 體適	1. 問答:能說出	【生命教育】
	活動 2 體適能大挑戰	_	2. 分組進行 Tabata 運		能活動。	Tabata 運動的特	生 E2 理解人
	7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7		動。 3. 進行創意	能。		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。
	1	ı			l .	K 11 7/5/70	
			4. 分享 Tabata 運動的	合性動作技能。		Tabata 運動動	

		ı	I	1	T		1
			功能。	4d-II-2 參與提		作。	
				高體適能與基本		3. 實作: 創意組合	
				運動能力的身體		Tabata 運動。	
				活動。		4. 實踐: 跟他人分	
						享 Tabata 運動的	
						功能。	
第四週	單元一飲食智慧王	1	1. 能舉出有助於生長發	1a-II-1 認識身	Ea-II-1 食物	1. 發表:能說出幫	【家庭教育】
	活動2飲食生活面面觀		育的因素。	心健康基本概念	與營養的種類	助生長發育的因	家 E7 表達對
			2. 認識營養不均所造成	與意義。	和需求。	素。	家庭成員的關
			的健康問題。	la-II-2 了解促	Ea-II-3 飲食	2. 自評:覺察自己	心與情感。
				進健康生活的方	選擇的影響因	的睡眠時間是否足	家 E12 規劃
				法。	素。	夠。	個人與家庭的
				2a-II-2 注意健		3. 自評:覺察自己	生活作息。
				康問題所帶來的		的運動時間是否足	
				威脅感與嚴重		夠。	
				性。		4. 實作: 能寫出食	
						物營養素缺乏對身	
						體的影響。	
						5. 實作: 能寫出有	
						助於生長發育的要	
						素。	
	單元四體能我最棒	2	練習平板支撐動作。	1c-II-1 認識身	Ab-II-1 體適	1. 問答: 能說出平	【生命教育】
	活動3支撐擺盪			體活動的動作技	能活動。	板支撐動作要領。	生 E2 理解人
				能。	Ia-II-1 滾	2. 實作:能表現靜	的身體與心理
				3c-II-1 表現聯	翻、支撐、平	態平板支撐動作。	面向。
				合性動作技能。	衡與擺盪動		
				3d-II-1 運用動	作。		
				作技能的練習策			
				略。			
				4d-II-2 參與提			

					I		
				高體適能與基本			
				運動能力的身體			
				活動。			
第五週	單元一飲食智慧王	1	知道食物的攝取量會隨	1a-II-1 認識身	Ea-II-1 食物	問答:能說出不同	【家庭教育】
	活動2飲食生活面面觀		年紀、性別及活動量而	心健康基本概念	與營養的種類	階段的年齡有不同	家 E7 表達對
			有所差異。	與意義。	和需求。	的飲食需求。	家庭成員的關
				1a-II-2 了解促	Ea-II-3 飲食		心與情感。
				進健康生活的方	選擇的影響因		家 E12 規劃
				法。	素。		個人與家庭的
				2a-II-2 注意健			生活作息。
				康問題所帶來的			
				威脅感與嚴重			
				性。			
	單元四體能我最棒	2	1. 練習手推車動態支	1c-II-1 認識身	Ab-II-1 體適	1. 實作: 能表現手	【生命教育】
	活動3支撐擺盪		撐。	體活動的動作技	能活動。	推車動態支撐動	生 E2 理解人
			2. 練習單槓支撐動作。	能。	Ia-II-1 滾	作。	的身體與心理
			3. 練習單槓支撐和擺	3c-II-1 表現聯	翻、支撐、平	2. 問答:能說出單	面向。
			盪。	合性動作技能。	衡與擺盪動	槓支撐的要領。	
			4. 認識單槓運動安全須	3d-II-1 運用動	作。	3. 實作:能表現單	
			知。	作技能的練習策		槓支撐動作。	
				略。		4. 問答:能說出單	
				4d-II-2 參與提		槓擺盪動作的要	
				高體適能與基本		領。	
				運動能力的身體		5. 實作:能表現單	
				活動。		槓擺盪動作。	
						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	1	知道食物的攝取量會隨	la-II-l 認識身	Ea-II-1 食物	問答:能說出不同	【家庭教育】
	活動2飲食生活面面觀		年紀、性別及活動量而	心健康基本概念	與營養的種類	階段的年齡有不同	家 E7 表達對
			有所差異。	與意義。	和需求。	的飲食需求。	家庭成員的關

進健康生活的方法。 選擇的影響因素。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 生活 單元五運動力與美活動1「鈴」聲響起 1.能學會扯鈴基本運鈴	- E4 認識自
法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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	人與家庭的 活作息。 生涯規劃教 】 E4 認識自
2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 生活 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 情技能概念與動作。 IC-II-1 民俗性運動基本動作與事接。 1. 實作:能做出基度 方式 2 2 1. 能學會扯鈴基本運鈴 動作。 作技能概念與動作。 生運動基本動作與事接。 本運鈴動作。 方式 2 3. 能與同學分享、欣賞 社鈴動作,並說出他人任。 資者的角色和責作。 3. 觀察:能專注觀 2. 實作 2. 實施	活作息。 生涯規劃教 】 E4 認識自
康問題所帶來的 威脅感與嚴重 性。 2 1.能學會扯鈴基本運鈴 Id-II-1 認識動 新作。	生涯規劃教 】 E4 認識自
成脅感與嚴重 性。	】 E4 認識自
世。 世。 日元五運動力與美	】 E4 認識自
單元五運動力與美 2 1. 能學會扯鈴基本運鈴 Id-II-1 認識動作 Ic-II-1 民俗性運動基本動作 1. 實作:能做出基實的 方 活動 1 「鈴」聲響起 動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上作練習的策略。如果」招式。如果」招式。如果」招式。如果」招式。如果」招式。如果」提供的自己的工作。如果,我们可以完成的工作。如此鈴動作,並說出他人任。如此鈴動作,並說出他人任。如此鈴動作,並說出他人任。如果」 2. 實作:能做出基本數學的概念如果的學的概念。如果可以完成的工作。如果」 2. 實作:能做出基本的學問意意,可以完成的工作。如果」 2. 實作:能做出基本的工作。如果」 2. 實作:能做出基本的工作。如果」 2. 實作:能做出基本的工作。如果」 2. 實作:能做出基本的工作。如果」 2. 實作:能做出基本的工作。如果」 2. 實作:能力學的工作。如果」 2. 實作:能力學的工作。如果」 2. 實作:能力學的工作。如果」 2. 實施學主觀 2. 實施學主	】 E4 認識自
新作。	】 E4 認識自
2. 能做出扯鈴「金雞上 架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞 社鈴動作,並說出他人 在。 2. 實作:能完整表 現「金雞上架」動 作。 3. 觀察:能專注觀	- E4 認識自
架」招式。 2d-II-2表現觀 現「金雞上架」動 己品 3.能與同學分享、欣賞 賞者的角色和責任。 作。 趣 社鈴動作,並說出他人任。 3.觀察:能專注觀	
3. 能與同學分享、欣賞 賞者的角色和責 作。	
扯鈴動作,並說出他人 任。 3. 觀察:能專注觀	的特質與興
	0
┃	
合性動作技能。	
	家庭教育】
活動2飲食生活面面觀 的健康問題。 心健康基本概念 與營養的種類 生活飲食習慣。 家	E7 表達對
2. 能舉出有助於生長發 與意義。 和需求。 家)	庭成員的關
	與情感。
進健康生活的方 選擇的影響因 家	E12 規劃
	人與家庭的
2a-II-2 注意健	活作息。
康問題所帶來的	
威脅感與嚴重	
性。	
單元五運動力與美 2 1.能學會扯鈴基本運鈴 1d-II-1 認識動 Ic-II-1 民俗 1.實作:能做出基 【生	生涯規劃教
活動1「鈴」聲響起 動作。 作技能概念與動 性運動基本動 本運鈴動作。 育]
2. 能做出扯鈴「金雞上 作練習的策略。 作與串接。 2. 實作: 能完整表 涯	E4 認識自
架」招式。 2d-II-2 表現觀 現「金雞上架」動 己语	儿开纸物烟
3. 能與同學分享、欣賞 賞者的角色和責 作。 趣	的特質與興

			扯鈴動作,並說出他人	任。		3. 觀察:能專注觀	
			優點。	'- 3c-II-1 表現聯		賞他人表演,並給	
			(文) ···································	合性動作技能。		予回饋。	
第八週	單元-二快樂每一天	1	 認識情緒類型。	1b-II-1 認識健	 Fb-II-3 情緒	1. 問答: 說出圖中	【家庭教育】
和人过	活動 1 校慶運動會	1	心毗阴阳叛王	康技能和生活技	的類型與調適	1.	家 E4 覺察個
	加到1枚废运到冒			尿	方法。	2. 發表:說出圖中	人情緒並適切
				熊對健康維護的 重要性。	力压。 		
						角色的內在想法。	表達,與家人
				1b-II-2 辨別生		3. 發表:如何判別	及同儕適切互
				活情境中適用的		情緒類型?	動。
				健康技能和生活		4. 演示: 不同情緒	
				技能。		類型在動作、表	
				3b-II-2 能於引		情、語調的差異。	
				導下,表現基本			
				的人際溝通互動			
				技能。			
	單元五運動力與美	2	1. 學會飛盤擲、接動	1d-II-1 認識動	Ce-II-1 其他	1. 實作:能正確做	【生涯規劃教
	活動2飛天旋轉		作。	作技能概念與動	休閒運動基本	出擲、接盤動作。	育】
			2. 學會飛盤擲遠與擲準	作練習的策略。	技能。	2. 討論:能和同學	涯 E4 認識自
			技巧。	3d-II-1 運用動		討論並思考遊戲策	己的特質與興
							- 117777
			3. 能在飛盤遊戲中,討	作技能的練習策		略。	趣。
			3. 能在飛盤遊戲中,討論討論並思考策略。	作技能的練習策 略。		略。 3. 紀錄:能於課餘	
				略。		_	
			論討論並思考策略。	略。		3. 紀錄:能於課餘	
			論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間,與	略。 4d-II-2 參與提		3. 紀錄:能於課餘時間,與同學或家	
			論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間,與 他人一起分享飛盤運	略。 4d-II-2 參與提 高體適能與基本		3. 紀錄:能於課餘 時間,與同學或家 人進行飛盤運動,	
第九週	單元二快樂每一天	1	論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間,與 他人一起分享飛盤運	略。 4d-II-2 參與提 高體適能與基本 運動能力的身體	Fb-II-3 情緒	3. 紀錄:能於課餘 時間,與同學或家 人進行飛盤運動,	
第九週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	1	論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間,與 他人一起分享飛盤運 動。	略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Fb-II-3 情緒 的類型與調適	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。	趣。
第九週		1	論討論並思考策略。 4.能利用課餘時間,與 他人一起分享飛盤運 動。 練習負向情緒的調適技	略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 1b-II-1 認識健		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。 1. 口語練習:使用	趣。
第九週		1	論討論並思考策略。 4.能利用課餘時間,與 他人一起分享飛盤運 動。 練習負向情緒的調適技	略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 1b-II-1 認識健康技能和生活技	的類型與調適	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。 1. 口語練習:使用 正向語言表達。	趣。 【家庭教育】 家E4 覺察個
第九週		1	論討論並思考策略。 4.能利用課餘時間,與 他人一起分享飛盤運 動。 練習負向情緒的調適技	略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 1b-II-1 認識健康技能和生活的健康,	的類型與調適	3. 紀錄:能於課餘 時間,與個學或 人進記錄心得。 立記錄心得 立記錄心 目. 口語練習 達 達 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	趣。 【家庭教育】 家 E4 覺察個 人情緒並適切

				•			
				活情境中適用的		負面情緒的能力。	動。
				健康技能和生活			
				技能。			
				3b-II-2 能於引			
				導下,表現基本			
				的人際溝通互動			
				技能。			
	單元五運動力與美	2	1. 學會飛盤擲、接動	1d-II-1 認識動	Ce-II-1 其他	1. 實作:能正確做	【生涯規劃教
	活動2飛天旋轉		作。	作技能概念與動	休閒運動基本	出擲、接盤動作。	育】
			2. 學會飛盤擲遠與擲準	作練習的策略。	技能。	2. 討論:能和同學	涯 E4 認識自
			技巧。	3d-II-1 運用動		討論並思考遊戲策	己的特質與興
			3. 能在飛盤遊戲中,討	作技能的練習策		略。	趣。
			論討論並思考策略。	略。		3. 紀錄: 能於課餘	
			4. 能利用課餘時間,與	4d-II-2 參與提		時間,與同學或家	
			他人一起分享飛盤運	高體適能與基本		人進行飛盤運動,	
			動。	運動能力的身體		並記錄心得。	
				活動。			
第十週	單元二快樂每一天	1	如何提升抗壓力。	1b-II-1 認識健	Fb-II-3 情緒	1. 發表: 能說出壓	【家庭教育】
	活動1校慶運動會			康技能和生活技	的類型與調適	力對身心的影響。	家 E4 覺察個
				能對健康維護的	方法。	2. 發表: 能說出提	人情緒並適切
				重要性。		升抗壓力的方法。	表達,與家人
				1b-II-2 辨別生			及同儕適切互
				活情境中適用的			動。
				健康技能和生活			
				技能。			
				3b-II-2 能於引			
				導下,表現基本			
				的人際溝通互動			
				技能。			
	單元六跑跳擲我最行	2	1. 認識奧運起源。	1c-II-1 認識身	Cb-II-3 奥林	1. 問答:能說出奧	【多元文化教

	活動1更快、更高、更強		2. 認識古希臘奧運的貢	體活動的動作技	匹克運動會的	運起源。	育】
			獻。	能。	起源與訴求。	2. 問答:能說出古	多 E6 了解各
			3. 知道奧運的運動價		700000000000000000000000000000000000000	代奧運的運動價	文化間的多樣
			6. // U /	欣賞多元性身體		值。	性與差異性。
			4. 分享奧運的運動價	,		3. 問答: 能說出奧	LAZZAL
			值。	10到		運的運動價值。	
						4. 行為:能分享奧	
						[4.7] 為· 肥刀字與 [運的運動價值。	
た 1 、四	四二一11-24-1	1	1 协会与力以细计划	01 II 1 4 12 14	D II 1 A A		
第十一週	單元二快樂每一天	1	1.接受自己的獨特性。	3b-II-1 透過模	Fa-II-1 自我	1. 發表: 曾經有過	【生涯規劃教
	活動2明日之星		2. 提升自我價值。	仿學習,表現基	價值提升的原	討厭自己的經驗	育】
				本的自我調適技	則。	嗎?	涯 E4 認識自
				能。		2. 問答: 討厭自己	己的特質與興
						時會如何表現?有	趣。
						何影響?	涯 E6 覺察個
						3. 圖畫:畫出自己	人的優勢能
						喜愛的事物。	カ。
						4. 發表: 典範文人	
						物的相關討論。	
						5. 學習單:自畫	
						像。	
	單元六跑跳擲我最行	2	1. 能了解田徑運動的起	1d-II-1 認識動	Ga-II-1 跑、	1.實作:學會各種	【安全教育】
	活動2田徑跑跳擲		源。	作技能概念與動	跳與行進間投	運用繩梯進行跑步	安 E4 探討日
			2. 能運用繩梯進行跑步	作練習的策略。	擲的遊戲。	與跳躍的動作要	常生活應該注
			與跳躍動作練習。	3c-II-1 表現聯		領。	意的安全。
			3. 能透過團體遊戲培養	合性動作技能。		2. 問答:能說出在	安 E6 了解自
						不同活動情境中採	己的身體。
						取的策略。	安E7 探究運
							動基本的保
							健。
第十二週	單元二快樂每一天	1	體會自我實現的感受。	3b-II-1 透過模	Fa-II-1 自我	1. 發表: 想像二十	【生涯規劃教

	活動2明日之星			仿學習,表現基	價值提升的原	年後自己的樣子。	育】
	祖 到 4 为 4 之 生			本的自我調適技	則。	2. 紙筆:完成夢想	A
				能。	X1 -	2.	己的特質與興
				NE °		地画石町。	一
							歴 。 涯 E6 覺察個
							人的優勢能 力。
	四二、四四、第八日/二	0	1 从 7 知 一 怎 埋 4 儿 知	11 II 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	C II 1 7/2	1 完儿,的人为女	
	單元六跑跳擲我最行	2	1. 能了解田徑運動的起		Ga-II-1 跑、	1.實作:學會各種	【安全教育】
	活動2田徑跑跳擲		源。	作技能概念與動	跳與行進間投	運用繩梯進行跑步	安 E4 探討日
			2. 能運用繩梯進行跑步	作練習的策略。	擲的遊戲。	與跳躍的動作要	常生活應該注
			與跳躍動作練習。	3c-II-1 表現聯		領。	意的安全。
			3. 能透過團體遊戲培養	合性動作技能。		2. 問答:能說出在	安 E6 了解自
			團隊精神。			不同活動情境中採	己的身體。
						取的策略。	安E7 探究運
							動基本的保
							健。
第十三週	單元二快樂每一天	1	1. 了解家庭對自己的重		Fb-II-2 與家	1. 發表:說出家人	【家庭教育】
	活動 3 我愛我的家		要性。	導下,表現基本	人及朋友良好	對我付出的行動。	家 E4 覺察個
			2. 學習良好的家庭溝	的人際溝通互動	溝通與相處的	2. 問答:能說出與	人情緒並適切
			通。	技能。	技巧。	家人溝通時的步	表達,與家人
			3. 演練家庭溝通技巧。	3b-II-3 運用基		驟。	及同儕適切互
				本的生活技能,		3. 演練: 能以良好	動。
				因應不同的生活		溝通步驟演練與家	家 E5 了解家
				情境		人溝通的技巧。	庭中各種關係
							的互動(親
							子、手足、祖
							孫及其他親屬
							等)。
							家 E7 表達對
							家庭成員的關

	單元六跑跳擲我最行	2	1. 能了解田徑運動的起	1d-II-1 認識動	Ga-II-1 跑、	1.實作:學會各種	心與情感。 【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧人際 關係。 【安全教育】
	活動2田徑跑跳擲		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。	3c-II-1 表現聯	跳與行進間投 擲的遊戲。	運用繩梯進行與 頭。 2. 問答:能說明 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	安E4 探應意安E6 字E6 字是的身際。 安E7 架態。 安E7 架的 是7 架的 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。	導下,表現基本	Fb-II-2 與家 人及朋友良明友良明 大通與相處的 技巧。	1. 實際 2. 自答 果。	【家人表及動家庭的子孫等家家心家任精達同。 E5 中互、及) E7 庭與庭覺並與適 了種(是他 表員感育察適家切 解關、親 達的。

							【品德教育】
							品E3 溝通合
							作與和諧人際
							關係。
	單元六跑跳擲我最行	2	1. 學會正確的壘球擲遠	2c-II-3 表現主	Ga-II-1 跑、	1. 實作:能做出正	【安全教育】
	活動3誰能擲得遠		的動作。	動參與、樂於嘗	跳與行進間投	確的壘球擲遠的動	安 E4 探討日
			2. 能與同學合作,彼此	試的學習態度。	擲的遊戲。	作。	常生活應該注
			觀察並提出動作修正意	3c-II-1 表現主		2. 問答:能正確說	意的安全。
			見。	動參與、樂於嘗		明投擲觀察記錄表	安 E6 了解自
				試的學習態度。		內容。	己的身體。
							安E7 探究運
							動基本的保
							健。
第十五週	單元三克癮防衛隊	1	了解吸菸對健康的危	2a-II-1 覺察健	Bb-II-2 吸	1. 問答: 能辨別	【人權教育】
	活動1消滅菸蟲行動		害。	康受到個人、家	菸、喝酒、嚼	一、二、三手菸的	人 E4 表達自
				庭、學校等因素	檳榔對健康的	差別。	己對一個美好
				之影響。	危害與拒絕技	2. 紙筆:能找出圖	世界的想法,
				2a-II-2 注意健	巧。	中一、二、三手菸	並聆聽他人的
				康問題所帶來的	Bb-II-3 無菸	的位置。	想法。
				威脅感與嚴重	家庭與校園的	3. 發表: 能說出菸	【家庭教育】
				性。	健康信念。	品中的有毒物質有	家 E4 覺察個
				3b-II-3 運用基		哪些。	人情緒並適切
				本的生活技能,		4. 發表: 吸菸會對	表達,與家人
				因應不同的生活		身體造成什麼危	及同儕適切互
				情境。		害。	動。
				4b-II-1 清楚說			【環境教育】
				明個人對促進健			環 E5 覺知人
				康的立場。			類的生活型態
				4b-II-2 使用事			對其他生物與
				實證據來支持自			生態系的衝

				己促進健康的立			擊。
				場。			
	單元六跑跳擲我最行	2	1. 學會正確的壘球擲遠	2c-II-3 表現主	Ga-II-1 跑、	1.實作:能做出正	【安全教育】
	活動3誰能擲得遠		的動作。	動參與、樂於嘗	跳與行進間投	確的壘球擲遠的動	安 E4 探討日
			2. 能與同學合作,彼此	試的學習態度。	擲的遊戲。	作。	常生活應該注
			觀察並提出動作修正意	3c-II-1 表現主		2. 問答:能正確說	意的安全。
			見。	動參與、樂於嘗		明投擲觀察記錄表	安 E6 了解自
				試的學習態度。		內容。	己的身體。
							安 E7 探究運
							動基本的保
							健。
第十六週	單元三克癮防衛隊	1	建立無菸家庭。	2a-II-1 覺察健	Bb-II-2 吸	1. 發表:規勸親友	【人權教育】
	活動1消滅菸蟲行動			康受到個人、家	菸、喝酒、嚼	戒菸的策略。	人 E4 表達自
				庭、學校等因素	檳榔對健康的	2. 發表:如何幫助	己對一個美好
				之影響。	危害與拒絕技	親友戒菸呢?	世界的想法,
				2a-II-2 注意健	巧。		並聆聽他人的
				康問題所帶來的	Bb-II-3 無菸		想法。
				威脅感與嚴重	家庭與校園的		【家庭教育】
				性。	健康信念。		家 E4 覺察個
				3b-II-3 運用基			人情緒並適切
				本的生活技能,			表達,與家人
				因應不同的生活			及同儕適切互
				情境。			動。
				4b-II-1 清楚說			【環境教育】
				明個人對促進健			環 E5 覺知人
				康的立場。			類的生活型態
				4b-II-2 使用事			對其他生物與
				實證據來支持自			生態系的衝
				己促進健康的立			擊。
				場。			

	出二1. 军私任任任·	ດ	1 化工动从田四工庙山	1.1 II 1 27774.	IIL II 1 -L P	1 毎仏・公師には	「中入业女」
	單元七運動衝衝衝 エモニー はいけん はいけん はいけん はいけん はいけん はいけん はいけん はいけん	2	1. 能正確的用單手傳接		Hb-II-1 攻守	1.實作:能控制傳	【安全教育】
	活動 1 快接快傳		球並控制球的力道與方		入侵性運動相	球的力道、方向與	安E4 探討日
			向 。	作練習的策略。	關的拍球、拋	位置。	常生活應該注
			2. 在遊戲過程中, 能運		接球、傳接	2. 討論: 能與同學	意的安全。
			用所學的技能,並思考		球、擲球及踢	討論遊戲策略及方	安 E6 了解自
			不同的策略,表現合作	善的互動行為。	球、帶球、追	法。	己的身體。
			的精神。	3c-II-1 表現聯	逐球、停球之	3. 觀察:能和同學	安 E7 探究運
			3. 觀察同學的動作並進	合性動作技能。	時間、空間及	合作進行活動。	動基本的保
			行反思。	3d-II-2 運用遊	人與人、人與		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	1	建立無菸校園。	2a-II-1 覺察健	Bb-II-2 吸	1. 發表:推動無菸	【人權教育】
	活動1消滅菸蟲行動			康受到個人、家	菸、喝酒、嚼	校園的策略。	人 E4 表達自
				庭、學校等因素	檳榔對健康的	2. 展演:設計菸害	己對一個美好
				之影響。	危害與拒絕技	防制的展示或演	世界的想法,
				2a-II-2 注意健	巧。	出。	並聆聽他人的
				康問題所帶來的	Bb-II-3 無菸		想法。
				威脅感與嚴重	家庭與校園的		【家庭教育】
				性。	健康信念。		家 E4 覺察個
				3b-II-3 運用基			人情緒並適切
				本的生活技能,			表達,與家人
				因應不同的生活			及同儕適切互
				情境。			動。
				4b-II-1 清楚說			【環境教育】
				明個人對促進健			環E5 覺知人
				康的立場。			類的生活型態
				4b-II-2 使用事			對其他生物與
				實證據來支持自			生態系的衝
				己促進健康的立			擊。
				場。			,

單元七運動衝衝行活動2運球好好到	元	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。	作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增	Hb-II-1 以關接球球逐時人球念目-I 運球傳球球停空、人條攻動、接及、球間與關。與動、接及、球間人防衛。	1.實作:能控制運 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 注 等 注 等	【安全教育】 安E4 探應全了是動使 是6 身探的 是7 整 是7 整 是7 整 是7 整 是9 是7 基 是9 是9 是
第十八週 單元三克癮防衛門活動 2 癮力效應	第 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 問脅。II-1 個的工證促了學響-2a東威性3b-II-1 個的工證促覺人等。II-1 題感 II-1 人立二據進覺人等 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 核构 物 物 物 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1. 偉卻鄉 2. 健麼 3. 問 4. 檳報 七,教育 1. 偉卻鄉 2. 健麼 3. 問 4. 檳報 4. 大教育 4. 大學	【人己世並想【家人表及動【環類對生擊人在4 對界聆法家E情達同。環E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 育知型物衝別自好,的 】個切人互 】人態與

				場。			
	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,並運用於遊戲中。	物 Id-II-1 作作作 2c 課賽 3c 合 3d-II-1 總則 1 作略 4c 高運活動動動。上比 聯。動策 提本體動動 5 是 4 是 4 是 4 是 4 是 4 是 4 是 4 是 4 是 4 是	Hb入關接球球逐時人球念II-1運球傳球球停空、攻動、接及、球間與關。安相拋 踢追之及與概	1. 速的 2. 討略 3. 合 4. 種式 5. 討腕實前運討論。觀作實不。討論訓修強換 部 等進作同 論其檢檢 和遊 和動完練 和指。出方 同戲 同。成方 同、出方 同戲 同。成方 同、學手	【安常意安己安動健 女子探應金子 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
第十九週	單元三克癮防衛隊活動 2 癮力效應	1	了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。		Bb-II-2 吸 菸帽 大個 大個 大個 大個 大個 大個 大個 大個 大個 大個	1. 問答言語 1. 問答言語 1. 問答言言語 1. 問答言言語 1. 問答言言语 1. 問答言言语 1. 明答言语 1. 明答言:"我们是一个人。我们是一个人,我们是一个人。我们是一个人,我们是一个一个一个,我们可能是一个一个一个一个一个,我们就可能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	【人已世並想【家人表及動育】自好,的 是

			-				THE CAR .
				4b-II-1 清楚說			環E5 覺知人
				明個人對促進健			類的生活型態
				康的立場。			對其他生物與
				4b-II-2 使用事			生態系的衝
				實證據來支持自			擊。
				己促進健康的立			
				場。			
	單元七運動衝衝衝	2	1. 能做出正確的防守動	1d-II-1 認識動	Hb-II-1 攻守	1. 實作:能做出正	【安全教育】
	活動 4 防守不漏接	_	作。	作技能概念與動	•	確的防守動作。	安 E4 探討日
	12 27/ 2 17/ 1 7 / 7/1/2		2. 利用實際演練,增進	作練習的策略。	入侵性運動相	2. 討論:能和同學	常生活應該注
			防守的熟練度。	2c-II-1 遵守上	關的拍球、拋	討論不同的球路要	意的安全。
			3. 能思考防守策略,並	課規範和運動比	接球、傳接	做不同的防守動	安 E6 了解自
			運用於遊戲中。	賽規則。	球、擲球及踢	作。	己的身體。
				3c-II-1 表現聯	球、帶球、追	3. 觀察:能和同學	安 E7 探究運
				合性動作技能。	逐球、停球之	合作進行活動。	動基本的保
				日江初下汉阳	時間、空間及	日下近打旧到	健。
					人與人、人與		Æ
					球關係攻防概		
					念。		
第二十週	單元三克癮防衛隊	1	1. 了解飲酒的行為及飲	2a-II-1 覺察健	Bb-II-2 吸	1. 發表: 酒後駕車	【人權教育】
	活動 2 癮力效應		酒相關的文化、媒體、	康受到個人、家	菸、喝酒、嚼	會有什麼危害?	人 E4 表達自
			社會等相關議題。		檳榔對健康的	2. 設計:小組設計	己對一個美好
			2. 拒絕使用菸、酒、檳	庭、學校等因素	危害與拒絕技	預防酒後駕車的妙	世界的想法,
			榔的技巧。	之影響。	巧。	招。	並聆聽他人的
				2a-II-2 注意健	Ca-II-1 健康	3. 角色扮演:練習	想法。
				康問題所帶來的	社區的意識、	演示拒絕菸、酒、	【家庭教育】
				威脅感與嚴重	責任與維護行	檳榔的情境。	家 E4 覺察個
				性。	動。		人情緒並適切
				3b-II-3 運用基	2)		表達,與家人
				本的生活技能,			及同儕適切互
				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			及門頂週切丘

	單元七運動衝衝衝活動 5 防守九人組	2	1. 能了解樂樂棒球的場 地規格及守備規則。 2. 能利用實際演練 進防守的熟練度。 3. 能思考防中。	因情 4b 用 是 已 場 已 場 是 正 表 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Hb入關接球球逐時人球念I-1運球傳球球停空、攻動、接及、球間與關。攻動、接及、球間人防攻動。接及、球間人防	1. 觀念 作出。 :能不可 :能不可 :能不可 。 :能不可 。 :能不 。 :前 的 同 同 后 不 不 。 : 的 。 : 的 同 同 。 : 能 的 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	動【環類對生擊 【安常意安己安動健。環55生他系 安任生的E的更基。 教覺活生的 新文紹在了體探的 方計該。解。究保
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 覺察健康受到個人等。 寒一之影響。 2a-II-2 注意問題所帶感 與人數學。 2a-II-2 注來的 以上, 是一個人等 是一個人。 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人	Bb-II-2 吸 核构 物 物 物 的 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数	1. 自評:依照能力 向度自評分數。 2. 紙筆:寫出提升 自我克癮能力的技 巧。	【人程 教育】 人E4 表個想 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

	七運動衝衝 6 隔網出擊	2	1. 能正確做出低手擊球動作。 2. 能正確做出高手擊球動作。 3. 能運用擊球進行遊戲,並思考遊戲策略。	3b-II-3 本因情4b明康4b實己場1d作作3c合為戲策II-4 生不。 II-4 據進 II-4 能習II-6。	Ha-II-1 制性球球擊之及與概/指輔持擊、間與關/ 網/披達傳、人條網/接 拍球間人防	1. 手作觀能到 音樂 一個	表及動【環類對生擊 【安常意安己安動健達同。環色的其態。 安任生的后的艺基,傳境覺活生的系 教探應全了體探的與適 教覺活生的 有計該。解。究保家切 育知型物衝
--	--------------	---	---	---	--	--	--

- ◎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。

臺南市公立中西區永福國民小學 114 學年度第二學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班/□藝才班)

【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。	教材版本	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
2. 購物是滿足生活的寫求,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面。 發養時的因應方法,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:		【1.會生腔2.聰3.的騷下趣4.時的【1.能2.能展人成勵3.突及中國的正足者生正應都風,概了帶頭大型圍讓及足的明動正足者生正應都風,概了帶健對型圍讓及足的唱動正足者生正應都風,概了帶健動在動,分內運化學重確生,或確方應是保念解領康。動,這學側動關。與大學與大學與大學與大學與大學,與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一個一個一個一個一個一個	(班) (班) (班) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大	關紹,都成時濟時知引生鍵度仿,願更變的,不可長表的必識 導 了要是性透意快化藉地 調 可以過現特 須一 其 解素舞的過在速都由是 理 購 受充宜。 好單 践 重一活意化餘進影戲成 使 方 自喜禮過 災安 透 性透展蹈有間方盤比	型 口 各 在。態動 備有 登 並單肢動的一,動,的 腔 有 生亦度讓 ,保 瞥 透人體。練步其作讓重 保 利 理透,學 遇障 、 過與美踢習自中的學要 健 弊 方過避生 災。 健 簡雙感毽和我腳正生結 服 , 面角免突 害另 走 易人的子遊精的確快	。介紹清除 牙縫異物及牙線與的使用 是 。介紹清除 牙縫異物及牙線的的 保 標 , 。介紹清除 牙縫異物及牙線的的 保 標 , 。介紹清除 牙 質 題 表 是 要 生 尊 是 尊 是 尊 是 尊 是 尊 是 尊 是 尊 是 尊 是 尊 是 尊	法品是些的益,,演 体 有演過年望 球進戲,, 不 改態被探 了練 閒 助的模喜藉 的攻及 朝 精 赞度重索 解, 運 於組仿歡由 盤方比學 提 ? 是面的已 到強 , 升動人激師 推,中生 升 做 正臨思的 災學 進 體作、、的 進速討體 口 個 常性潮興 害生 而 適,多速鼓 及度論

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。

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-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
教字别在	平儿兴冶·斯石·梅 			學習表現	學習內容		實質內涵
	單元一健康從齒開始	1	1. 正確清潔齒縫異物。	1a-II-2 了解促	Da-II-1 良好	發表	【家庭教育】
	活動1食物卡齒縫了		2. 學習正確使用牙線。	進健康生活的方	的衛生習慣的	問答	家 E7 表達對
				法。	建立。	操作	家庭成員的關
				2b-II-2 願意改	Da-II-2 身體	自評	心與情感。
				善個人的健康習	各部位的功能		
				慣。	與衛生保健的		
				3a-II-1 演練基	方法。		
				本的健康技能。			
第一週				3a-II-2 能於生			
				活中獨立操作基			
				本的健康技能。			
	單元五運動休閒樂趣多	2	1. 能分享自己或與家人	2c-II-3 表現主	Ce-II-1 其他	實作	【安全教育】
	活動1活力家庭愛運動		從事運動的心得。2. 能	動參與、樂於嘗	休閒運動基本	問答	安 E7 探究運
			說出養成規律運動的妙	試的學習態度。	技能。		動基本的保
			招。	4c-II-1 了解影			健。
			3. 學會正確的登階運動	響運動參與的因			
			的動作要領。	素,選擇提高體			

				適能的運動計畫 與資源。			
第二週	春節假期不上課	0		71 X W			
第一	章 印 假 期 个 上 誅 單 元 一 健 康 從 齒 開 始 活 動 2 牙 齒 好 正	1	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。	1a-II-2 建法 2b-II-2 集。 2b-II-2的 了活 願健 演技能操的 意康 練能於作能內運 第a-II-1 康皇 立康技能,、 4a-II-1 中訊 是 2 立康 1 中訊 是 3a-II-1 中訊	Da-II-1 內 的建立。Da-II-2 的建立。Da-II-2 的像生。 Da-II-2 的保生。 Eb-II-1 費的 健的。 是由 使的。	問答紙筆自評	【家庭教育】 家 E7 表達對 家庭成員。
	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。 3. 學會正確的登階運動 的動作要領。		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	1. 了解牙齦健康對口腔 健康的影響。 2. 採取改善口腔健康的 行動。	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。	Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體	觀察 自評 演練	【家庭教育】 家 E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。

				2b-II-2 願意改	夕如小山山		
					各部位的功能		
				善個人的健康習	與衛生保健的		
				慣。	方法。		
				3a-II-1 演練基	Eb-II-1 健康		
				本的健康技能。	安全消費的訊		
				3a-II-2 能於生	息與方法。		
				活中獨立操作基			
				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。			
	單元五運動休閒樂趣多	2	1. 能了解從事健走運動	3c-II-1 表現聯	Ce-II-1 其他	實作	【安全教育】
	活動2健走好處多		應注意的事項。	合性動作技能。	休閒運動基本	問答	安 E7 探究運
			2. 學會正確的健走運動	4c-II-1 了解影	技能。		動基本的保
			的動作要領。	響運動參與的因			健。
			3. 學會應用科技資訊,	素,選擇提高體			
			充分利用各項運動資	適能的運動計畫			
			源。	與資源。			
	單元一健康從齒開始	1	正確選擇口腔保健用	1a-II-2 了解促	Da-II-1 良好	問答	【家庭教育】
	活動2牙齒好正		다 ·	進健康生活的方	的衛生習慣的		家 E7 表達對
				法。	建立。		家庭成員的關
				2b-II-2 願意改	Da-II-2 身體		心與情感。
然工畑				善個人的健康習	各部位的功能		
第五週				慣。	與衛生保健的		
				3a-II-1 演練基	方法。		
				本的健康技能。	Eb-II-1 健康		
				3a-II-2 能於生	安全消費的訊		
				活中獨立操作基	息與方法。		
				本的健康技能。			

	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。		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 建法2b-II-2 生。III-2 生。III-2 的。III-1 要。III-2 的。III-1 中的一种的一种的一种的一种的一种的一种的一种的一种的一种,一种的一种的一种的一种的一种的一种的一种的一种的一种的一种的一种的一种的一种的一	Da-II-1 包含是是一个的,是是一个的,是是一个的。 是一个是一个的。 是一个是一个的。 是一个是一个的。 是一个是一个的。 是一个是一个的。 是一个是一个的。 是一个是一个的。 是一个是一个的。 是一个是一个的。 是一个是一个的。 是一个是一个的。 是一个是一个的。 是一个是一个是一个的。 是一个是一个是一个的。 是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是一个是	自紙餐表	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭 成 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。	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	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。

			3. 能與同學合作,彼此	合性動作技能。			
			觀察並提出動作修正意				
			見。				
	單元二消費高手	1	1. 覺察購物的需求。	4a-II-1 能於日	Eb-II-1 健康	討論	【家庭教育】
	活動1消費停看聽		2. 做出購買的決定。	常生活中,運用	安全消費的訊	發表	家 E9 參與家
			3. 認識不同類別的商品	健康資訊、產品	息與方法。		庭消費行動,
			標示。	與服務。			澄清金錢與物
			4. 了解必要的商品標示				品的價值。
			內容。				家 E10 了解
			5. 了解發生消費問題的				影響家庭消費
			處理方式。				的傳播媒體等
			6. 了解購物後·索取統				各種因素。
			一發票的重要性。				
	單元六運動大集合	2	1. 認識柔軟度的重要性	1c-II-1 認識身	Ab-II-2 體適	問答	【安全教育】
第七週	活動1伸展自如		與其他檢測方法。	體活動的動作技	能自我檢測方	實作	安 E12 操作
第七週			2. 進行靜態伸展運動。	能。	法。	實踐	簡單的急救項
				1c-II-2 認識身	Bc-II-1 暖		目。
				體活動的傷害和	身、伸展動作		
				防護概念。	原則。		
				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。			
				4d-II-2 參與提			
				高體適能與基本			
				運動能力的身體			
				活動。			

	單元二消費高手	1	認識消費者保護專線	1a-II-2 了解促	Eb-II-1 健康	觀察	【家庭教育】
	活動1消費停看聽		1950 。	進健康生活的方	安全消費的訊	討論	家 E9 參與家
				法。	息與方法。	發表	庭消費行動,
				4a-II-1 能於日		問答	澄清金錢與物
				常生活中,運用			品的價值。
				健康資訊、產品			家 E10 了解
				與服務。			影響家庭消費
							的傳播媒體等
							各種因素。
	單元六運動大集合	2	1. 進行動態伸展運動。	1c-II-1 認識身	Ab-II-2 體適	問答	【安全教育】
	活動1伸展自如		2. 認識伸展運動的原	體活動的動作技	能自我檢測方	實作	安 E12 操作
第八週			則。	能。	法。	實踐	簡單的急救項
			3. 認識與實作肌肉拉傷	1c-II-2 認識身	Bc-II-1 暖		目。
			的處理方法。	體活動的傷害和	身、伸展動作		
			4. 討論課後自主進行伸	防護概念。	原則。		
			展運動的方法。	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。			
				4d-II-2 參與提			
				高體適能與基本			
				運動能力的身體			
				活動。			
	單元二消費高手	1	1. 認識食品標章。	4a-II-1 能於日	Eb-II-1 健康	發表	【家庭教育】
	活動 2 聰明安心吃		2. 了解食品標章的意	· ·	安全消費的訊	討論	家 E9 參與家
第九週			義。	健康資訊、產品	息與方法。		庭消費行動,
			3. 了解食品消費的注意	與服務。			澄清金錢與物
			事項。				品的價值。
			4. 了解食品的保存方				家 E10 了解

	單元六運動大集合 活動2柔軟支撐	2	式。 5.學會閱讀商品標示的 保存方法說明。 6.學會閱讀食品包裝的 標示內容。 7.認識有食品標章的商 品。 模仿柔軟支撐動作練 習。	1c-II-1 認識身 體活動的動作技	Ia-II-1 滾 翻、支撐、平	問答實作	影響家庭消費 的傳播媒體等 各種因素。 【安全教育】 安 E6 了解自
				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。	衡與擺盪動 作。		己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春期	1	能認識青春期的生理變 化。	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。	問答觀察	【性別平等教育】 性EI 認識生 理性別、性別制等的 與性別詞同的 多元面貌。
第十週	單元六運動大集合活動2柔軟支撐	2	1. 認識柔軟支撐動作練習策略。 2. 進行創作組合。 3. 進行展演分享。	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與略。 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。	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。

	單元三成長的喜悅	1	1. 能認識青春期的生理	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		變化。	進健康生活的方	生殖器官的基	實作	育】
			2. 能用健康的態度面對	法。	本功能與差	觀察	性El認識生
			青春期。	4b-II-1 清楚說	異。		理性別、性傾
				明個人對促進健			向、性別特質
				康的立場。			與性別認同的
第十一週							多元面貌。
	單元六運動大集合	2	1. 進行兩人組合造型。	1c-II-1 認識身	Ib-II-1 音樂	問答	【安全教育】
	活動 3 用身體作畫		2. 進行多人組合造型。	體活動的動作技	律動與模仿性	實作	安 E6 了解自
			3. 進行創作組合。	能。	創作舞蹈。		己的身體。
			4. 進行展演分享。	3c-II-1 表現聯			【品德教育】
				合性動作技能。			品 E3 溝通合
							作與和諧人際
							關係。
	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		春期。	進健康生活的方	生殖器官的基	實作	育】
				法。	本功能與差	觀察	性El認識生
				4b-II-1 清楚說	異。		理性別、性傾
				明個人對促進健			向、性別特質
				康的立場。			與性別認同的
							多元面貌。
第十二週	單元六運動大集合	2	1. 能做出一踢一接的踢	1d-II-1 認識動	Ic-II-1 民俗	實作	【安全教育】
1 年 1 一週	活動 4 毽子樂		毽動作。	作技能概念與動	運動基本動作	觀察	安 E6 了解自
			2. 能做出連續踢毽動	作練習的策略。	與串接。		己的身體。
			作。	2c-II-2 表現增			【品德教育】
			3. 能利用課餘時間自我	進團隊合作、友			品 E3 溝通合
			挑戰,進行踢毽子練	善的互動行為。			作與和諧人際
			習。	4d-II-2 參與提			關係。
				高體適能與基本			
				運動能力的身體			

				活動。			
	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		春期。	進健康生活的方	生殖器官的基	實作	育】
				法。	本功能與差	觀察	性 El 認識生
				4b-II-1 清楚說	異。		理性別、性傾
				明個人對促進健			向、性別特質
				康的立場。			與性別認同的
							多元面貌。
第十三週	單元六運動大集合	2	1. 能做出一踢一接的踢	1d-II-1 認識動	Ic-II-1 民俗	實作	【安全教育】
五十二 週	活動 4 毽子樂		建動作。	作技能概念與動	運動基本動作	觀察	安 E6 了解自
			2. 能做出連續踢毽動	作練習的策略。	與串接。		己的身體。
			作。	2c-II-2 表現增			【品德教育】
			3. 能利用課餘時間自我	進團隊合作、友			品 E3 溝通合
			挑戰,進行踢毽子練	善的互動行為。			作與和諧人際
			習。	4d-II-2 參與提			關係。
				高體適能與基本			
				運動能力的身體			
				活動。			
	單元三成長的喜悅	1	能學會建立友誼的方	1a-II-2 了解促	Db-II-3 身體	發表	【性別平等教
	活動2男生女生做朋友		法。	進健康生活的方	自主權及其危		育】
				法。	害之防範與求		性 E4 認識身
				4b-II-1 清楚說	助策略。		體界限與尊重
				明個人對促進健			他人的身體自
第十四週				康的立場。			主權。
							【法治教育】
							法 E8 認識兒
							少保護。
							【品德教育】
							品 El 良好生
							活習慣與德

							行。
	單元七球兒好好玩	2	1. 能用腳內側做精準的	1d-II-1 認識動	Hb-II-1 陣地	實作	【安全教育】
	活動1傳停大挑戰		傳球及停球。	作技能概念與動	攻守性球類運	討論	安 E6 了解自
			2. 在遊戲過程中,能運	作練習的策略。	動相關的拍	觀察	己的身體。
			用所學的技能,展現熟	2c-II-2 表現增	球、拋接球、		【品德教育】
			練的技巧及專注力。	進團隊合作、友	傳接球、擲球		品 E3 溝通合
			3. 觀察同學的動作並進	善的互動行為。	及踢球、帶		作與和諧人際
			行反思。	3c-II-1 表現聯	球、追逐球、		關係。
				合性動作技能。	停球之時間、		
				3d-II-2 運用遊	空間及人與		
				戲的合作和競爭	人、人與球關		
				策略。	係攻防概念。		
	單元三成長的喜悅	1	1. 能了解每個人都擁有	la-II-2 了解促	Db-II-3 身體	學生互評	【性別平等教
	活動2男生女生做朋友		身體自主權。	進健康生活的方	自主權及其危	問答	育】
			2. 能尊重別人的身體自	法。	害之防範與求	實作	性 E4 認識身
			主權。	4b-II-1 清楚說	助策略。		體界限與尊重
			3. 能保護自己身體的自	明個人對促進健			他人的身體自
			主權。	康的立場。			主權。
							【法治教育】
							法 E8 認識兒
第十五週							少保護。
五里							【品德教育】
							品 El 良好生
							活習慣與德
							行。
	單元七球兒好好玩	2	1. 能正確的做出直線及	1d-II-1 認識動	Hb-II-1 陣地	實作	【安全教育】
	活動2盤球追追追		轉向盤球的動作。2. 能	作技能概念與動	攻守性球類運	討論	安 E6 了解自
			觀察同學的動作並反	作練習的策略。	動相關的拍	觀察	己的身體。
			思。	2d-II-1 描述參	球、拋接球、		【品德教育】
			3. 能思考不同策略,並	與身體活動的感	傳接球、擲球		品 E3 溝通合

			運用於遊戲中。	學。	及踢球、帶		作與和諧人際
				3c-II-1 表現聯	球、追逐球、		關係。
				合性動作技能。	停球之時間、		
				4c-II-1 了解影	空間及人與		
				響運動參與的因	人、人與球關		
				素,選擇提高體	係攻防概念。		
				適能的運動計畫			
				與資源。			
	單元三成長的喜悅	1	1. 能察覺性別刻板印	1a-II-2 了解促	Db-II-2 性別	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	【性別平等教
	活動 3 我的未來不是夢	_	象。	進健康生活的方	角色刻板現象	自評	育】
			2. 能體會兩性的特質與	法。	並與不同性別		性 E3 覺察性
			能力沒有明顯差異。	4b-II-1 清楚說	者之良好互		別角色的刻板
				明個人對促進健	動。		印象,了解家
				康的立場。			庭、學校與職
							業的分工,不
							應受性別的限
							制。
							性 E8 了解不
							同性別者的成
第十六週							就與貢獻。
	單元七球兒好好玩	2	1. 能做出原地小碎步加	1d-II-1 認識動	Hb-II-1 陣地	實作	【安全教育】
	活動3籃球大突破		速過人及向後墊步加速	作技能概念與動	攻守性球類運	討論	安 E6 了解自
			過人的運球動作。	作練習的策略。	動相關的拍	觀察	己的身體。
			2. 能觀察同學的動作並	3c-II-1 表現聯	球、拋接球、		【品德教育】
			反思。	合性動作技能。	傳接球、擲球		品E3 溝通合
			3. 能思考不同策略,並		及踢球、帶		作與和諧人際
			運用於遊戲中。		球、追逐球、		關係。
					停球之時間、		
					空間及人與		
					人、人與球關		

					係攻防概念。		
	單元三成長的喜悅	1	1. 能體會兩性的特質與	1a-II-2 了解促	Db-II-2 性別	自評	【性別平等教
	活動 3 我的未來不是夢		能力沒有明顯差異。	進健康生活的方	角色刻板現象	觀察	育】
			2. 不因性別阻礙自己的	法。	並與不同性別	實作	性 E3 覺察性
			潛力發展。	4b-II-1 清楚說	者之良好互	發表	別角色的刻板
			3. 能用健康的態度面對	明個人對促進健	動。		印象,了解家
			青春期。	康的立場。			庭、學校與職
			4. 能保護自己的身體自				業的分工,不
			主權。				應受性別的限
							制。
							性 E8 了解不
笠上 レ細							同性別者的成
第十七週							就與貢獻。
	單元七球兒好好玩	2	1. 能學會快速傳接球動	1d-II-1 認識動	Hb-II-1 陣地	實作	【安全教育】
	活動 4 躲避球大戰		作技巧。	作技能概念與動	攻守性球類運	觀察	安 E6 了解自
			2. 能做出快速轉身後退	作練習的策略。	動相關的拍		己的身體。
			動作。	2c-II-1 遵守上	球、拋接球、		【品德教育】
			3. 比賽過程能遵守規	課規範和運動比	傳接球、擲球		品 E3 溝通合
			範。	賽規則。	及踢球、帶		作與和諧人際
				3c-II-1 表現聯	球、追逐球、		關係。
				合性動作技能。	停球之時間、		
					空間及人與		
					人、人與球關		
					係攻防概念。		
	單元四防災小小兵	1	1. 認識地震造成的災	3a-II-1 演練基	Ba-II-3 防	問答	【防災教育】
	活動1天搖地動		害,及遇到時的緊急應	本的健康技能。	火、防震、防	發表	防 E5 不同災
第十八週			變方法。	3a-II-2 能於生	颱措施及逃生		害發生時的適
			2. 辨別適宜的安全避難	活中獨立操作基	避難基本技巧		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

「			1					
單元七球兒好好玩 活動5「羽」你同樂 2 1. 籍由練習和遊戲,熟 光別球特性。 2. 能以正確持拍動作, 達輸向上拍擊球。3. 能 利用課餘時間,進行羽 球練習活動。 Id-II-1 認識物 (作練習的策略。 3c-II-1 表現排裝 持拍控球、擊 有他動作技能。 (有達球文時間、空間及人與人 等,及遇到時的緊急應 整方法。 2. 辨別適宜的安全避難 角。 3. 培養對地震災害的警營性、與急學習避難技巧。 第一項。 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。 3. 課餘時間從事戲水活動,就來全知,讀不知問於數解不可以完於 3. 課餘時間從事戲水活動,與技能。								救包及防災器
活動 5 「羽」你同樂 2. 能以正確持拍動作, 連續向上拍擊球。3. 能 利用課餘時間,進行別 發揮的大投能。 相								材的期限。
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。 1.認識地震造成的災 高體適能與基本 運動能力的身體 活動 1 天搖地動 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。 2. 介解防渦十招的內 家。 3. 课餘時間從事戲水活動,能符合防渦十招的內 家。 3. 课餘時間從事戲水活動,能符合防渦十招的內 家。 3. 课餘時間從事戲水活動,能符合防渦十招的內 家。 3. 课餘時間從事戲水活動,能符合防渦十招的內 家。 3. 课餘時間從事戲水活動,能符合防渦十招的內		單元七球兒好好玩	2	1. 藉由練習和遊戲,熟	1d-II-1 認識動	Ha-II-1 網/牆	觀察	【安全教育】
連續向上拍擊球。3.能。 利用課餘時間,進行羽 京統 京統 京統 京統 京統 京統 京統 京		活動 5「羽」你同樂		悉羽球特性。	作技能概念與動	性球類運動相	實作	安 E6 了解自
利用課餘時間,進行羽 球練習活動。 和用課餘時間,進行羽 球練習活動。 在d-II-2 參與提 高體通能與基本 運動能力的身體 污動。 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 角。 3. 培養對地震災害的警 覺性,願意學習避難技 巧。 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 2 1. 能學習戲水安全注意 事項。 3. 課餘時間從事戲水活動,能符合防溺十招的內容。 3. 課餘時間從事戲水活動,能符合防溺十招的內容。 3. 課餘時間從事戲水活動,能符合防溺十招的				2. 能以正確持拍動作,	作練習的策略。	關的拋接球、	紀錄	己的身體。
球練習活動。				連續向上拍擊球。3.能	3c-II-1 表現聯	持拍控球、擊		【品德教育】
第十九週 第十九週 第一八戲水安全停看聽 7 7 7 7 7 7 7 7 7				利用課餘時間,進行羽	合性動作技能。	球及拍擊球、		品 E3 溝通合
第元四防災小小兵 1 1. 認識地震造成的災害,及遇到時的緊急應變方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 Ba-II-3 防火、防震、防器、防医5 不够失力法。 第十九週 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。 3. 培養對地震災害的警覺性,願意學習避難技巧。 60-II-1 戶外數於包及防材的期限 第十九週 2. 了解防溺十招的內容。 1. 能學習戲水安全注意事項。 1. 能學習戲水安全注意事項。 1. 能學習戲水安全注意事項。 1. 能學習戲水安全經濟學問題,以下於一個學問人、人與球學的學問人之與特別。 1. 能學習戲水安全注意,實理不可以數水安全經濟學的學問意學問題,以下於一個學問人之與所有的關係。 1. 能學習數本學主意的學問意學問題,以下於一個學問人,人與大學學問意學學的學問,就可以不同一個學問,就不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不				球練習活動。	4d-II-2 參與提	傳接球之時		作與和諧人際
第一元四防災小小兵					高體適能與基本	間、空間及人		關係。
第元四防災小小兵 1					運動能力的身體	與人、人與球		
第二四防災小小兵 1 1. 認識地震造成的災害,及遇到時的緊急應要方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生物健康技能。 3a-II-2 能於生物質力操作基本的健康技能。 3. 培養對地震災害的警覺性,願意學習避難技巧。 3. 培養對地震災害的警覺性,願意學習避難技巧。 3. 培養對地震災害的警覺性,願意學習避難技巧。 3. 培養對地震災害的警別方式 4. 能學習戲水安全注意事項。 2. 了解防溺十招的内容。 3. 課餘時間從事戲水活動,能符合防溺十招的內容。 3. 課餘時間從事戲水活動,能符合防溺十招的內容。 3. 課餘時間從事戲水活動,能符合防溺十招的 Gb-II-1 戶外數 實作 (本洋利數) 數條 實作 (本洋利數) 數條					活動。	關係攻防概		
等,及遇到時的緊急應變方法。 2.辨別適宜的安全避難病。 3.培養對地震災害的警覺性,願意學習避難技巧。 這一工人戲水安全停看聽一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一						念。		
第十九週 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。 1c-II-2 認識身 體活動的傷害和 內容。 3.課餘時間從事戲水活動,能符合防溺十招的內容。 3.課餘時間從事戲水活動,能符合防溺十招的 Gb-II-1 戶外 戲水安全知 證活動的傷害和 談談。 實作 討論 海底。 觀察 [本半教 海医3 具 海下入水		單元四防災小小兵	1	1. 認識地震造成的災	3a-II-1 演練基	Ba-II-3 防	問答	【防災教育】
第十九週 2. 辨別適宜的安全避難 角。 活中獨立操作基本的健康技能。 避難基本技巧的認識。 當避難行防 E9 協 人定期檢 教包及防 人定期檢 教包及防 材的期限 第十九週 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。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和 戲水安全知識 人家 会認 意識, 企業 人。 實作 計論 觀察 事多元水 問活動的傷害和 別議 人。 演 E3 具 專 多元水 問活動的傷害的別 計畫 實際 方式 別 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表		活動 1 天搖地動		害,及遇到時的緊急應	本的健康技能。	火、防震、防	發表	防 E5 不同災
第十九週 角。 3. 培養對地震災害的警覺性,願意學習避難技巧。 本的健康技能。 9 的認識。 防 E9 協人定期檢收包及防材的期限 10 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。 3. 課餘時間從事戲水活動,能符合防溺十招的 1c-II-2 認識身體活動的傷害和試水安全知識、離地蹬牆漂浮。 實作調整 1分數 				變方法。	3a-II-2 能於生	颱措施及逃生	自評	害發生時的適
第十九週 3. 培養對地震災害的警覺性,願意學習避難技巧。 人定期檢 故包及防材的期限 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。 間 (2. 辨別適宜的安全避難	活中獨立操作基	避難基本技巧		當避難行為。
第十九週 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 1 c-II-2 認識身 體活動的傷害和 戲水安全知 說水安全知 談談 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				角。	本的健康技能。	的認識。		防 E9 協助家
第十九週 50 村的期限 單元八戲水安全停看聽 1.能學習戲水安全注意 事項。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和 數水安全知度 計論 1時 活動 1 防溺常識說一說 2.了解防溺十招的內容。 10				3. 培養對地震災害的警				人定期檢查急
單元八戲水安全停看聽 2 1. 能學習戲水安全注意 事項。 Ic-II-2 認識身 體活動的傷害和 戲水安全知 戲水安全知 戲水安全知 戲水安全知 談談 職地蹬牆 漂浮。 實作 計論 海 E3 具 事多元水 別活動的傷害和 別 大樓 3. 課餘時間從事戲水活動,能符合防溺十招的 3. 課餘時間從事戲水活動,能符合防溺十招的 實作 計論 資際 調察 別活動的與技能。				覺性,願意學習避難技				救包及防災器
活動 1 防溺常識說一說 事項。	第十九週			巧。				材的期限。
2. 了解防溺十招的內容。		單元八戲水安全停看聽	2	1. 能學習戲水安全注意	1c-II-2 認識身	Gb-II-1 戶外	實作	【海洋教育】
容。		活動1防溺常識說一說		事項。	體活動的傷害和	戲水安全知	討論	海 E3 具備從
3. 課餘時間從事戲水活 動,能符合防溺十招的				2. 了解防溺十招的內	防護概念。	識、離地蹬牆	觀察	事多元水域休
動,能符合防溺十招的				容。		漂浮。		閒活動的知識
				3. 課餘時間從事戲水活				與技能。
				動,能符合防溺十招的				
				內容,保障自身安全。				
第一上四 單元四防災小小兵 1 1. 培養對地震災害的警 3a-II-1 演練基 Ba-II-3 防 問答 【防災教	给一!'四	單元四防災小小兵	1	1. 培養對地震災害的警	3a-II-1 演練基	Ba-II-3 防	問答	【防災教育】
第二十週 活動 1 天搖地動	, 一十週	活動 1 天搖地動		慢性,願意學習避難技	本的健康技能。	火、防震、防	發表	防 E5 不同災
					3a-II-2 能於生	颱措施及逃生	實作	害發生時的適

	單元八戲水安全停看聽	2.	2. 生子子 2. 生子子 2. 生子子子 2. 生子子子 2. 生子子子 2. 生子子子 4. 項要 5. 填充 2. 生重 的的 中央 5. 填充 2. 生子子子 2. 生子子子 2. 生子子子 2. 生子子子 2. 生子子子 4. 項要 5. 填充 4. 项要 5. 填充 6. 重要 4. 数生器材的额头上面, 4. 数生器材的。 4. 数生器材料, 4. 数生品材料, 4.	活中獨立操作基本的健康技能。 1c-II-2 認識身	避難基本技巧的認識。	實作	當避難行的 E9 協協
	活動 2 救溺、自救一起來		用。 2.實際練習水中自救的方式。 3.認識水上安全標誌。	體活動的傷害和 防護概念。 2c-II-3 表現主 動參學習態度。	戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	討察	Y E E 接 安 見 【海泳自海事 閒與女 E 2 安 故 洋 學 ,能 具 水 的 。 如 傷 教 學 , 能 具 水 的 。 如 鳥 於 悉 從 休 識 知 歲 然 。 一
第二十一週	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。	3a-II-1 演練基 本的健康技能。	Ba-II-3 防 火、防震、防	發表 問答	【防災教育】 防 E5 不同災

2. 培養對颱風災等	變能 活中獨立操作基本技巧 避難基本技巧的認識。 當避難行為。 自由 Id-II-1 認識動作技能概念與動作技能概念與動作機習的策略。 獻水安全知識、離地蹬牆觀察 討論 海 E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。 动作的分析的 2d-II-1 描述參與身體活動的感息 (Gb-II-2 打水 海 E3 具備從
------------	--

- ◎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。