臺南市公立安平區石門國民小學 114 學年度第一學期四年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
課程目標	1.能了解居家一个。 2.能認實達, 3.能認實達, 4.能為實達, 5.能務在以所謂。 6.能務在生為 6.能務在生為 7.的。 8.可以所謂。 10.能不可以所謂。 10.能不可以所謂。 11.能做出用, 12.能做出用, 13.能做出各項 14.能做出各項 15.能做出各項 15.能做出	全野菸、達他塑展體部作業流過。 交角健酒已與為跑重做完動球過環內的樓身立。跳要做完動球的建。跳要出成作、的建。跳要出成作、力、。此時,一個人們,一個人們,一個人們,一個人們,一個人們,一個人們,一個人們,一個人們	造成的交通事故。 為。 等觀念的宣示。 写行創法動作。 放動作的 放武術連續動作 成武術連續動作	表現。	
該學習階段領域核心素養	健體-E-A2 具備探索。 健體-E-B3 具備運動。 驗。 健體-E-C1 具備生活。	身體活動與健康生 與健康有關的創作 中有關運動與健康 也人感受,在體育	活問題的思考能力, 和欣賞的基本素養, 的道德知識與是非判	並透過體驗與實 促進多元感官的 可斷能力,理解並 終於與人互動,並	遊認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體 遊夢守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 遊奧團隊成員合作,促進身心健康。 上容文化的多元性。

	課程架構脈絡									
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任 務)	融入議題實質內涵			
9/1	壹、健康元氣站 一.安全生活小 當家	1	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。 3. 能了解居家環境安全的重要性。	1a-II-2 了解保 建康生活 1b-II-2 辨明 指情技。 1b-II-2 辨適和生 技能。 2a-II-2 消费感 東衛感與 國際	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的 潛在危機與安全 須知。	觀口行態解頭為經經過量	【安全教育】 安E2了解危機與 安全。 【戶外教育】 戶E1 善用教室 外、戶外及於環境 外、戶數識生活環境 (自然或人為)。			
9/6	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	1. 能認識敏捷有效的跳躍動作。 2. 能和同學完成跳躍列車活動。 3. 能學習立定跳遠的動作。	Ic-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。 3c-II-2 透明,探索運動體活動,探索運動,不可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。	觀解四行態解解與檢評人	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。			
- 9/7 9/13	壹、健康元氣站 一.安全生活小 當家	1	 1.能知道居家環境容易發生危險的情況。 2.能知道改善居家環境危機的應變方式。 3.能了解居家環境安全的重要 	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。 1b-II-2 辨別生 活情境中適用的	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的 潛在危機與安全 須知。	觀 口 行為 態 子 一 一 作 度 評 量	【安全教育】 安 E2 了解危機與 安全。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室			

		1.1	14 古 11 4 イ リ マ			티 스타피 1노타 14
		性。	健康技能和生活			外、戶外及校外教
			技能。			學,認識生活環境
			2a-II-2 注意健			(自然或人為)。
			康問題所帶來的			
			威脅感與嚴重性。			
			1c-II-1 認識身			
			體活動的動作技			
			能。			
		1 处如沙大江南山居田上户叫	1d-II-1 認識動			
		1. 能認識在活動中展現立定跳	作技能概念與動	Ab-II-2 體適能	抽 宏 	
	立 以图力保护	遠技巧的方法。	作練習的策略。	自我檢測方法。	觀察評量	【品德教育】
	貳、揪團來運動 2	2. 能和他人合作練習完成活	2c-II-3 表現主	Ga-II-1 跑、跳與	口頭評量	品 E3 溝通合作與
	五. 跳躍精靈	動。	動參與、樂於嘗試	行進間投擲的遊	行為檢核	和諧人際關係。
		3. 能順暢的進行助跑跨跳障礙	的學習態度。	戲。	態度評量	
		物。	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。			
						【安全教育】
						安 E2 了解危機與
	+ 14 + - = = 1	1. 能知道視野死角及內輪差的	1b-II-2 辨別生	Ba-II-1 居家、交	觀察評量	安全。
=	壹、健康元氣站	定義。	活情境中適用的	通及戶外環境的	口頭評量	【戶外教育】
三 9/14	一. 安全生活小 1	2. 能了解如何避免視野死角及	健康技能和生活	潛在危機與安全	行為檢核	户 E1 善用教室
0.790	當家	內輪差所造成的交通事故。	技能。	須知。	態度評量	外、戶外及校外教
9/20						學,認識生活環境
						(自然或人為)。
	貳、揪團來運動 。	1. 能在闖關活動中展現跑跳的	1c-II-1 認識身	Ab-II-1 體適能	觀察評量	【品德教育】
	五.跳躍精靈	動作技巧。	體活動的動作技	活動。	口頭評量	品 E3 溝通合作與

	六. 健康體適能	2. 能找到自己的助跑起跳距離	能。	Ab-II-2 體適能	行為檢核	和諧人際關係。
		與節奏	2c-II-3 表現主	自我檢測方法。	態度評量	【安全教育】
		3. 能努力練習以求進步。	動參與、樂於嘗試	Ga-II-1 跑、跳與		安 E4 探討日常生
		4. 能完成墊上跳遠動作。	的學習態度。	行進間投擲的遊		活應該注意的安
		5. 能了解體適能對身體的重要	2d-II-1 描述參	戲。		全。
		性。	與身體活動的感			安 E6 了解自己的
		6. 能描述參與身體活動的感	覺。			身體。
		覺。	3c-II-1 表現聯			
		7. 能認識體適能檢測項目。	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。			
						【安全教育】 安 E2 了解危機與
四 9/21	壹、健康元氣站 一.安全生活小 1 當家	 1. 能知道過馬路的交通規定及注意事項。 2. 能了解交通環境安全的重要性。 3. 能遵守搭公車的安全守則。 	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的 潛在危機與安全 須知。	觀解頭頭人物	安全。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室 外、戶外及校外教學,認識生活環境
0.797						(自然或人為)。
9/27	貳、揪團來運動 六.健康體適能	1. 能認識心肺耐力適能的意義。 2. 能和同學完成耐力折返跑。 3. 能完成漸速耐力折返跑測 驗。	1c-II-1 認識身 體活動的動作技 能。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。	Ab-II-1 體適能 活動。 Ab-II-2 體適能 自我檢測方法。	觀察評量看	【安全教育】 安 E4 探討日常生 活應該注意的安 全。 安 E6 了解自己的 身體。
五	壹、健康元氣站 1	1. 能知道戶外活動可能潛藏的	1b-II-1 認識健	Ba-II-1 居家、交	觀察評量	【安全教育】

9/28	一. 安全生活小		危險。	康技能和生活技	通及戶外環境的	口頭評量	安 E2 了解危機與
10/4	當家		2. 能知道從事戶外活動時遇到	能對健康維護的	潛在危機與安全	行為檢核	安全。
			危險應如何應變。	重要性。	須知。	態度評量	【戶外教育】
			3. 能了解戶外活動安全的重要	2b-II-1 遵守健			户 El 善用教室
			性。	康的生活規範。			外、戶外及校外教
			4. 能了解居家環境安全、交通	3a-II-1 演練基			學,認識生活環境
			環境安全及戶外活動安全的重	本的健康技能。			(自然或人為)。
			要性。	4a-II-2 展現促			
			5. 能在生活中應用居家環境安	進健康的行為。			
			全、交通環境安全及戶外活動				
			安全的知識。				
				1c-II-1 認識身			
				體活動的動作技			
				能。			
			1. 能透過暖身遊戲伸展身體。	1d-II-2 描述自			
			2. 能了解自己及同學動作技能	己或他人動作技			
			的正確性。	能的正確性。			【中入北本】
			3. 能專注觀賞他人的動作表	2d-II-1 描述參	A1_ T T 1 団曲 \ 立ムL	抽分还且	【安全教育】
	北田七四 4		現。	與身體活動的感	Ab-II-1 體適能	觀察評量	安 E4 探討日常生
	貳、揪團來運動	2	4. 能完成測試身體肌耐力動	覺。	活動。	口頭評量	活應該注意的安
	六. 健康體適能		作。	3c-II-1 表現聯	Ab-II-2 體適能	行為檢核	全。
			5. 能描述參與身體活動的感	合性動作技能。	自我檢測方法。	態度評量	安 E6 了解自己的
			覺。	4c-II-1 了解影			身體。
			6. 能訂出提高體適能的運動計	響運動參與的因			
			畫。	素,選擇提高體適			
				能的運動計畫與			
				次证			
				資源。			

				人體適能與基本運動能力表現。			【人權教育】
	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	1	1. 能認識檳榔對健康的危害。 2. 能了解檳榔對生活及環境的 不良影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的 威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	觀知行態與評論人類。	人 E7 認識生活理
六 10/5 10/11	貳、揪團來運動 六.健康體適能 七.舞力四射	2	1.能多與身體活動的感 覺。 2.能分數 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	Ic-II-1 體能 2c-II-2 學 II-2 學 II-2 學 II-3 學 II-3 學 II-1 體 表 作 為 表 於 度 描 動 表 技 了 與 身 技 增 善 表 於 。 述 的 現 能 解 的 身 技 增 善 表 於 。 述 的 現 能 解 的 母 化-II-1 學 II-1	Ab-II-2 體適能 自我檢測方法。 Ib-II-1 音樂律 動與模仿性創作 舞蹈。	觀口行態察頭為度評評檢評極量	【安全教育】 安E4探討言的 会是 会是 是6 了解自己 是3 是6 是6 是6 是6 是6 是6 是6 是6 是6 是6 是6 是6 是6

		9. 能表現出聯合性、協調性的動作技能,完成任務表現。	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。			
t	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	1. 能認識酒對健康的危害。2. 能認識酒對行為的影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的 威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	觀察評量 口為檢 手量	【人在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 在 是 到 。 在 是 到 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。 的 。
10/12 10/18	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	1. 能了解運用身體活動的方法。 2. 能認真參與練習,並和他人一同創作舞蹈動作。 3. 能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 4. 能確實完成不同的動作探索與創作 5. 能表現出聯合性、協調性的動作技能,完成任務表現。	Ic-II-1 認識的 體活動的 能。Id-II-2 描述的 是。Id-II-2 描述的 是。Id-II-2 描述作。 是。II-2 表作為 是。II-3 表於為 是。II-3 樂於 數學習態度 的學習態度	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評 母 行 態 選 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報 報	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。

			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。			
	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	◆能認識菸對健康的危害。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的 威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	觀察評量 一行 態度評量	【人E7 認識生活理 大權認識不和之類 是7 不足 是到,並助 的教 的教 的 的 数 的 的 育 的 首 的 首 的 有 自 人 是 是 是 的 的 的 有 自 人 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。
10/19 10/25	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	1.能了解運用身體活動的方法。 2.能認真參與練習,並和他人一同創作舞蹈動作。 3.能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現的動作探索。 4.能確實完成不同的動作探索與創作 5.能表現出聯合性、協調性的動作技能,完成任務表現。	Ic-II-1 認識身 體活動的 能。 2c-II-2 表作的 理解的互動行為。 2c-II-3 表作為。 2c-II-3 表別學習 2d-II-1 活動 與身體 3c-II-1 表現聯	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評員行為度評量量核量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。

				合性動作技能。			
	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	1	1. 能覺察生活周遭菸害的環境。 2. 能了解倡導無菸環境的重要性。 3. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的 威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	觀解頭稱調檢評量	【人權教育】 人E7認以 是7認以 是7認以 是7。 是2 是3 是2 是3 是3 是3 是4 是4 是4 是4 是4 是4 是4 是4 是4 是4 是4 是4 是4
九 10/26 11/1	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	2	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能了解護身倒法對預防受傷的重要性。 3. 能表現出聯合性動作,完成立姿前撲護身倒法。	Ic-II-2 體防 Id-II-1 作作 作 2c-II-3 的 念 記念策表	Bd-II-2 技擊基 本動作。	觀口行態察頭為度評檢評極量量核量	無

			的身體活動。			
+ 11/2 11/8	壹、健康元氣站二. 遠離檳酒菸	1.能演練拒絕菸、酒、檳榔的 方式。 2.能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的 3.能对過。 3.能知道。 4.能遵守拒絕菸、酒、檳榔 4.能範。 5.能覺察菸、酒、檳榔對自己 與他人的危害。	的 1b T 健 技 2a 康庭 影 2b 康 3b 導 人 能 4a 進 4b 明康身 I I 一 境 技。 I 一 到 校。 I 一 2 中 能。 別 用 生 察、 图 一 3b 一 I 下 際。 I 使 I I 人 立	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔的危害與拒絕技巧。Bb-II-3 無菸族康(信念。	觀口行態察評檢評人	【人下違受驗求【品自 人E7 公反到,救品E2 育】 大型傷無動的教育 方子在健經何。 中、 中、 中、 是一個經經可。 是一個經 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個 是一個
	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能練習翻滾等身體防護的動作。 3. 能表現出聯合性動作,完成 護身迴旋倒法。	Ic-II-2 認識身 體活動的傷害和 防護概念 Id-II-1 認識動 作技能概念與動 作練習的策略。 2c-II-3 表現主 動參與、樂於嘗試	Bd-II-2 技擊基 本動作。	觀察評量 口	無

3, 3, 1 EPI	注(叫走)口 鱼					1	
				的學習態度。			
				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。			
				2a-II-2 注意健			
	まりも中でたい		1 化フ切塞用黄毛丛作麻肉	康問題所帶來的		觀察評量	【此叫亚签业女】
			1. 能了解運用尊重的態度與人	威脅感與嚴重性。	Fa-II-2 與家人		【性別平等教育】
	壹、健康元氣站 三. 人我之間	1	溝通的重要性。 2. 能演練善意的溝通方式以促	3b-II-2 能於引	及朋友良好溝通	口頭評量	性 E4 認識身體界限與尊重他人的
	二. 人我之间		進人際關係。	導下,表現基本的	與相處的技巧。	行為檢核 態度評量	身體自主權。
				人際溝通互動技		怨及計里	另版日土催°
				能。			
				1c-II-1 認識身			
				體活動的動作技			
+- 11/9				能。	Bd-II-2 技擊基		
11/9			1. 能認識身體防護的概念。	1c-II-2 認識身	本動作。		
11/15				體活動的傷害和	Ha-II-1 網/ 牆		
	主, 机圆力泻和		2. 能練習翻滾等身體防護的動作。	防護概念	性球類運動相關	觀察評量	【日体业本】
	貳、揪團來運動	9	•	1d-II-1 認識動	的抛接球、持拍控	口頭評量	【品德教育】
	八. 我是小勇士	2	3. 能表現出聯合性動作,完成	作技能概念與動	球、擊球及拍擊	行為檢核	品E3溝通合作與
	九. 排球小子		護身迴旋倒法。4.能了解排球	作練習的策略。	球、傳接球之時	態度評量	和諧人際關係。
			運動需要的基本動作能力。	2c-II-3 表現主	間、空間及人與		
			5. 能完成單手連續擊球。	動參與、樂於嘗試	人、人與球關係攻		
				的學習態度。	防概念。		
				3c-II-1 表現聯			
				合性動作技能。			

				3c-II-2 透過身 體活動,探索運動 潛能與表現正確 的身體活動。			
+= 11/16 11/22	壹、健康元氣站 三.人我之間	1	1. 能知道身體界線被越界時, 身體可能產生的反應。 2. 能清楚、適當的表達自己的 身體界線。	2a-II-2 注意健 康問題所帶來的 威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基 本的健康技能。	Db-II-3 身體自 主權及其危害之 防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人 及朋友良好溝通 與相處的技巧。	觀察 評量 日 一 行 為 檢 量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界 限與尊重他人的 身體自主權。
	貳、揪團來運動 九. 排球小子	2	1. 能完成低手擊球動作。 2. 能完成自拋自接低手擊球動作。 3. 能完成低手擊球(擊反彈 球、對牆擊球)動作。	Id-II-1 認識動 作技能概念與動 作練習的策略。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能過 3c-II-2 透索素 體活動,探索正確 的身體活動。	Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、學球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與大人與球關係攻防概念。	觀察評 母 行	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
+ <u>=</u> 11/23 11/29	壹、健康元氣站 三.人我之間	1	1. 能知道當身體或言語受到他 人侵犯時,保護自己的方法。 2. 能透過演練,表達遭受身體 或言語侵犯時的感受。 3. 能知道建立友誼須遵守的交 友禮儀。 4. 能與同學演練增進友誼的互 動。	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。 3b-II-2 能於引 導下,表現基本的 人際溝通互動技 能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之 防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人 及朋友良好溝通 與相處的技巧。	觀察評學量	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界 限與尊重他人的 身體自主權。
	貳、揪團來運動	2	1. 能和同學合作完成你拋我接	2c-II-3 表現主	Ha-II-1 網/ 牆	觀察評量	【品德教育】

	九. 排球小子		低手擊球、左右連續接擊球動	動參與、樂於嘗試	性球類運動相關	口頭評量	品 E3 溝通合作與
			作。	的學習態度。	的抛接球、持拍控	行為檢核	和諧人際關係。
			2. 能和他人合作展現排球技	3c-II-1 表現聯	球、擊球及拍擊	態度評量	
			巧,並完成遊戲。	合性動作技能。	球、傳接球之時		
				3d-II-1 運用動	間、空間及人與		
				作技能的練習策	人、人與球關係攻		
				略。	防概念。		
			1. 能藉由破除性別刻板印象的		Db-II-2 性別角		
			例子,說明每個人都有權利選		色刻板現象並與	觀察評量	【性別平等教育】
	壹、健康元氣站		擇自己喜歡的事情。	4b-II-2 清楚說	不同性別者之良	机杂 可重 口頭評量	性 E4 認識身體界
	三. 人我之間	1	2. 能了解每個人都可能擁有不	明個人對促進健	好互動。	行為檢核	限與尊重他人的
	二. 八叔之间		同特質。	康的立場。	Fa-II-2 與家人	17 為被核 態度評量	身體自主權。
			3. 能發表尊重自我、他人與建		及朋友良好溝通	芯 反 可 里	为 胆 日 王 惟 ·
十四 11/30			立性別平等觀念的宣示。		與相處的技巧。		
11/30					Hd-II-1 守備/		
12/6			1. 能描述自己或同學動作技能	1d-II-2 描述自	跑分性球類運動		
			的正確性。	己或他人動作技	相關的拋接球、傳	觀察評量	
	貳、揪團來運動	2	2. 能做出樂樂棒球的基本動	能的正確性。	接球、擊球、踢	口頭評量	無
	十. 歡樂棒球		作,如打擊及跑壘。	2c-II-2 表現增	球、跑動踩壘之時	行為檢核	711
			3. 能做出接平飛球、滾地球、	進團隊合作、友善	間、空間及人與	態度評量	
			高飛球的動作。	的互動行為。	人、人與球關係攻		
					防概念。		
				1a-II-2 了解促	Db-II-3 身體自		
十五				進健康生活的方	主權及其危害之	觀察評量	【性別平等教育】
12/7	壹、健康元氣站	1	※能透過遊戲,分辨人際互動	法。	防範與求助策略。	口頭評量	性 E4 認識身體界
12/13	三. 人我之間	1	時的正確方法。	4b-II-2 清楚說	Fa-II-2 與家人	行為檢核	限與尊重他人的
12/10				明個人對促進健	及朋友良好溝通	態度評量	身體自主權。
				康的立場。	與相處的技巧。		

	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	2	1. 能了解與他人合作溝通、討 論戰術及分配任務的重要性。 2. 能做出樂樂棒球的基本動 作,如打擊及跑壘。 3. 能了解樂樂棒球的基本攻防 概念,並應用於比賽中。	Id-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用競爭的合作和競爭	Hd-II-1 守備/ 跑分性球類運動 相關的拋接球、踢 球、跑動踩壘之 間、空間及人與 以 防概念。	觀察評量一行態度評量	無
十六 12/14	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	1. 能認識無包裝、適度包裝及 過度包裝的定義。 2. 能覺緊過度包裝可能產生的 資源浪費與對環境的影響。	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量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	【環境教育】 環E5 覺知人類的 生活型態生態 生物學 E15 覺和用染 環境 類開 類 類 的 的 資 資 資 資 資 題 資 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題 題
12/14 12/20	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子 養成班	2	1. 能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 2. 能了解武術禮節及基本手勢動作。 3. 能學會基本樁步的動作。 4. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	Ic-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並	Bd-II-1 武術基 本動作。 Cb-II-4 社區運 動活動空間與場 域。	觀四行態解頭為經過量	無

						
			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。			
			2a-II-1 覺察健			
			康受到個人、家			【環境教育】
			庭、學校等因素之			環 E5 覺知人類的
		1. 能認識塑化劑進入人體的途	影響。			
		徑。	2a-II-2 注意健	 Eb-II-1 健康安	觀察評量	生活型態對其他 生物與生態系的
	壹、健康元氣站 1	2. 能覺察塑化劑對身體健康的	康問題所帶來的	全消費的訊息與	口頭評量	生物與生態系的 衝擊。
	四. 我愛地球	危害。	威脅感與嚴重性。	方法。	行為檢核	環 E15 覺知能資
		3. 能認識減少塑化劑進入人體	2b-II-2 願意改	N To	態度評量	源過度利用會導
		的方法,並採取行動。	善個人的健康習			源過度利用 曾等 致環境汙染與資
十七			慣。			
12/21			4a-II-2 展現促			源 杞烟的问题。
12/27			進健康的行為。			
			1c-II-1 認識身			
			體活動的動作技			
		1. 能學會基本樁步的動作要	能。		觀察評量	
	貳、揪團來運動	1. 肥字曾 基本俗少的 期作 安 領。	2c-II-3 表現主	Bd-II-1 武術基	一般祭計里一口頭評量	
	十一. 功夫小子 2		動參與、樂於嘗試			無
	養成班	2. 能認真做出各種武術動作,	的學習態度。	本動作。	行為檢核	
		並和他人一同合作完成遊戲。	3d-II-1 運用動		態度評量	
			作技能的練習策			
			略。			
十八 12/28	壹、健康元氣站 1	1. 能認識塑膠垃圾對環境的影	2a-II-1 覺察健	Ca-II-2 環境汙	觀察評量	【環境教育】
12/20	四. 我愛地球	響。	康受到個人、家	染對健康的影響。	口頭評量	環 E5 覺知人類的

1/3			2. 能認識不同的減塑妙招。	庭、學校等因素之	Eb-II-1 健康安	行為檢核	生活型態對其他
			3. 能在生活中實踐減塑行為。	影響。	全消費的訊息與	態度評量	生物與生態系的
				2a-II-2 注意健	方法。		衝擊。
				康問題所帶來的			環 E15 覺知能資
				威脅感與嚴重性。			源過度利用會導
				3b-II-3 運用基			致環境汙染與資
				本的生活技能,因			源耗竭的問題。
				應不同的生活情			
				境。			
				2c-II-3 表現主			
			1. 能專注學習並主動嘗試克服	動參與、樂於嘗試			
			困難完成武術動作。	的學習態度。		觀察評量	
	貳、揪團來運動		2. 能應用身體方面的協調能	3c-II-1 表現聯	 Bd-II-1 武術基	口頭評量	
	十一. 功夫小子	2	力,順暢的完成武術連續動作。	合性動作技能。	本動作。	行為檢核	無
	養成班		3. 能規律運動並分享運動心	4d-II-1 培養規	平 到1F	**************************************	
			得。	律運動的習慣並		心及可里	
			14	分享身體活動的			
				益處。			
							【環境教育】
				4b-II-1 清楚說			環 E5 覺知人類的
			1. 能向家人推廣實踐減塑行為	明個人對促進健	Ca-II-2 環境汙	觀察評量	生活型態對其他
十九	壹、健康元氣站		的立場	康的立場。	染對健康的影響。	口頭評量	生物與生態系的
1/4	四. 我愛地球	1	2. 能設計愛地球的標語並繪製	4b-II-2 使用事	Eb-II-1 健康安	行為檢核	衝擊。
1/10	口.		圖案。	實證據來支持自	全消費的訊息與	態度評量	環 E15 覺知能資
1/10				己促進健康的立	方法。	心汉可里	源過度利用會導
				場。			致環境汙染與資
							源耗竭的問題。
	貳、揪團來運動	2	1. 能認識扯鈴的淵源以及發	1d-II-1 認識動	Ic-II-1 民俗運	觀察評量	無

	十二. 旋轉之美		展。	作技能概念與動	動基本動作與串	口頭評量	
			2. 能專注欣賞扯鈴表演藝術。	作練習的策略。	接。	行為檢核	
			3. 能做出螞蟻上樹、金雞上架	2c-II-3 表現主		態度評量	
			等扯鈴動作。	動參與、樂於嘗試			
			4. 能參與各項扯鈴練習及遊	的學習態度。			
			戲。	3c-II-1 表現聯			
				合性動作技能。			
				2a-II-1 覺察健			
				康受到個人、家			
				庭、學校等因素之			
				影響。			【環境教育】
			1. 能覺察環境汙染對健康的影	2a-II-2 注意健			環 E5 覺知人類的
			響。	康問題所帶來的	Ca-II-2 環境汙	觀察評量	生活型態對其他
	· 壹、健康元氣站		2. 能針對生活中的環境汙染擬	威脅感與嚴重性。	染對健康的影響。	机杂 叶里 口頭評量	生物與生態系的
	四. 我愛地球	1	定解決方法。	2b-II-2 願意改	Eb-II-1 健康安		衝擊。
	四. 我爱地球		3. 能記錄自己用餐的環保行為	善個人的健康習	全消費的訊息與	行為檢核 態度評量	環 E15 覺知能資
二十 1/11			及完成愛地球宣言。	慣。	方法。	怨及可里	源過度利用會導
1/11			及元	4a-II-2 展現促			致環境汙染與資
1/17				進健康的行為。			源耗竭的問題。
				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	3c-II-1 表現聯			
			戲。	合性動作技能。	│ │Ic-II-1 民俗運	觀察評量	
	貳、揪團來運動	2	2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架	3d-II-1 運用動	動基本動作與串	口頭評量	無
	十二. 旋轉之美		等扯鈴動作。	作技能的練習策	接。	行為檢核	717
			3. 能分組進行展演,發揮創意	略。	19	態度評量	
			編排表演的能力。	4c-II-2 了解個			

				人體適能與基本 運動能力表現。			
-+- 1/18 1/20	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美 休業式	2	1. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。 2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架 等扯鈴動作。 3. 能分組進行展演,發揮創意 編排表演的能力。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基現。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢手量	無

- ◎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。

臺南市公立安平區石門國民小學 114 學年度第二學期四年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
課程目標	1. 2. 3. 4. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.	的來器成行安,接部巧並動技術與時的及,、持動做表順作巧防人。 整的基身分健續作出於的應比好所, 大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	差異。 一想要和必要的概念。 想要和必要的概念。 為 一想對 一數 一數 一數 一數 一數 一數 一數 一數 一數 一數	, 、情。 ,保護身體重要	-部位。
該學習階段領域核心素養	健體-E-A2 具備探索与健體-E-A3 具備擬定基健體-E-B2 具備應用層健體-E-B3 具備運動身驗。 健體-E-C1 具備生活品	身體活動與健康生 基本的運動與保健 豐育與健康相關科 與健康有關的感知 申有關運動與健康	活問題的思考能力, 計畫及實作能力,並 技及資訊的基本素養, 和欣賞的基本素養, 的道德知識與是非判	並透過體驗與實以創新思考方式, 並理解各類類促進多元感官的	在認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 環踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 式,因應日常生活情境。 禁體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體 在遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 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	學習表現	學習內容	評量方式 (表現任 務)	融入議題實質內涵
2/11	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	1. 能認識颱風可能造成的災害。 2. 能了解颱風災情影響我們的生活及健康。 3. 能運用資訊產品獲取颱風資訊。 4. 能判讀颱風路徑預測圖資訊。	2a-Ⅱ-1 覺察健康 受到個人、家庭、學 校等因素之影響。	Ba-Ⅱ-3 防火、 防震、防颱措施 及逃生避難基本 技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢評量	【安全教育】 安E1了解安全教育。 安E4探討日常生活 應該注意的安全。 【防災教育】 防災教育】 防E5不同災害發生 時的適當避難行為。
2/11 2/14	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	2	1.能了解飛盤運動。 2.能了解飛盤運動。 3.了解自己及同學動作技能 的正確性 4.能運用飛盤做出指定動作。 5.能了解如何利用反手握、正 手握投擲飛盤。 6.能了解如何利用上手接、下 手接、雙手夾接來接住飛盤。	1c-Ⅱ-1 認識身體 活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作 技能概念與動作練 習的策略。	Ce-Ⅱ-1其他休 閒運動基本技 能。	觀察評量 行為 接度評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個 別差異並尊重自己 與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊 人 E8 了解兒童對遊 戲權利的需求 育 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的 際互動能力。
_ 2/15 2/21	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能認識防颱物資的用途。 3. 能了解颱風天前往危險場 域的風險。	2b-Ⅱ-1 遵守健康 的生活規範。 3b-Ⅱ-3 運用基本 的生活技能,因應不 同的生活情境。	Ba-Ⅱ-3 防火、 防震、防颱措施 及逃生避難基本 技巧。	觀察評量 口頭海 人為 一人	【安全教育】 安E1了解安全教育。 安E4探討日常生活 應該注意的安全。 【防災教育】 防E5不同災害發生

							時的適當避難行為。
	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	2	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用正手握及 反手握投擲飛盤。 3. 能認真參與活動。 4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5. 能表現主動參與活動。	1c-Ⅱ-1 認識身體 活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動 參與、樂於嘗試的學 習態度。 3d-Ⅱ-1 運用動作 技能的練習策略。	Ce-Ⅱ-1其他休 閒運動基本技 能。	觀察評量 口為檢評量	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個 別差異並尊重自己 與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊 戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人 際互動能力。
<u>=</u> 2/22	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能認識防颱物資的用途。 3. 能了解颱風天前往危險場 域的風險。 4. 能認識地震災害的種類及 嚴重性。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。	Ba-Ⅱ-3 防火、 防震、防颱措施 及逃生避難基本 技巧。	觀察評量 口為檢 經	【安全教育】 安E1了解安全教育。 安E4探討日常生活 應該注意的安全。 【防災教育】 防災教育】 防E5不同災害發生 時的適當避難行為。
2/22 2/28	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	2	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用正手握及 反手握投擲飛盤。 3. 能認真參與活動。 4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5. 能表現主動參與活動。 6. 能學習並表現出指定動作。 7. 專注觀賞他人的動作表現。	Ic-II-1 認識身體 活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動 參與、樂於嘗試的學 習態度。 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	Ce-Ⅱ-1 其他休 閒運動基本技 能。 Ib-Ⅱ-1音樂律 動與模仿性創作 舞蹈。	觀察評量 行為 接 经 计	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個 別差異並尊重自己 與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊 戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人 際互動能力。

						1	
			8. 能完成飛盤接力賽。	與表現正確的身體			
			9. 了解影響運動參與的因素。	活動。			
			10. 會自己選擇適當的休閒運	3d-II-1 運用動作			
			動。	技能的練習策略。			
			11. 能認識具國家特色民俗的	4c-II-1 了解影響			
			土風舞,並學習著用身體語言	運動參與的因素,選			
			與人互動。	擇提高體適能的運			
			12. 能描述音樂律動性,認識	動計畫與資源。			
			模仿創作的技能概念及練習	4d-II-1 培養規律			
			的策略。	運動的習慣並分享			
			13. 能主動參與,並樂於嘗試	身體活動的益處。			
			創作舞蹈。				
			14. 善盡觀賞者的責任與角				
			色,能與他人進行回饋。				
四 2/1	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 能在不同的場域中操作防震避難動作。 	1b-Ⅱ-2 辨別生活 情境中適用的健康 技能和生活技能。 3a-Ⅱ-1 演練基本 的健康技能。	Ba-Ⅱ-3 防火、 防震、防颱措施 及逃生避難基本 技巧。	觀察評量 口為檢評量 6 態度評量	【安全教育】 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活 應該注意的安全。 【防災教育】 防E5 不同災害發生 時的適當避難行為。
3/1 3/7	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	1. 能認識具國家特色民俗的 土風舞。 2. 能認真參與練習,並和他人 友善互動,學習土風舞動作。 3. 能確實利用身體各部位做 出流暢性的土風舞動作及肢 體表情。	Id-Ⅱ-1 認識動作 技能概念與動作練 習的策略。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞 者的角色和責任。 3c-Ⅱ-2 透過身體 活動,探索運動潛能	Ib-Ⅱ-2土風舞 遊戲。	觀察評量口為檢評量	無無

			1 沃坦1 日無达起, 处处口师	的主田丁办从与毗			1
			4. 透過土風舞遊戲,能彼此探	與表現正確的身體			
			索同儕的動作元素,展現最適	活動。			
			宜的動作表現。				
	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	1. 能了解獲取地震預警訊息的方法。 2. 能認識緊急避難包的內容及功能。 3. 能了解居家防災整備的注意事項。	3b-Ⅱ-3 運用基本 的生活技能,因應不 同的生活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進	Ba-Ⅱ-3 防火、 防震、防颱措施 及逃生避難基本	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安E1了解安全教育。 安E4探討日常生活 應該注意的安全。 【防災教育】
			4. 能與家人共同討論並進行 防颱、防震準備。 5. 明白地震避難掩護動作對 自己健康的重要性。	健康的行為。	技巧。	態度評量	防 E5 不同災害發生 時的適當避難行為。
五 3/8 3/14	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	2	1. 能認識具國家特色民俗的 土風舞。 2. 能認真參與練習,並和他人 友善互動,並和無動作及 大友善。 3. 能確實利用身體各部位做 體表情。 4. 透過土風舞遊戲,能彼此探 索問動作元素,展現最適 宜的動作表現。	Id-Ⅱ-1 認識動作練習の日本 2c-Ⅱ-2 惠勝作練習の日本 2c-Ⅱ-2 惠勝行為。 現本 2c-Ⅱ-3 本於 2c-Ⅱ-3 本於 2c-Ⅱ-2 秦 2d-Ⅱ-2 秦 2d-Ⅱ-2 養 2d-Ⅲ-2 \end{vmatrix} 2d-Ⅱ-2 ᡮ 2d-Ⅱ-2 ᡮ 2d-Ⅲ-2 ᡮ 2d-Ⅲ	Ib-Ⅱ-2土風舞 遊戲。	觀察評員行為經濟量量	無

	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1. 能經由身體狀況的改變,體 認人體成長的事實。 2. 能了解穿內衣、褲的必要性 及內衣的選擇方式。	與表現正確的身體 活動。 1a-Ⅱ-1 認識身心 健康基本概念與意 義。	Aa-Ⅱ-1 生長發 育的意義與成長 個別差異。	觀解頭人物	【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
六 3/15 3/21	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	2	1. 能確實利用身體各部位做 出流暢性的土風舞動作及肢 體表情。 2. 透過土風舞遊戲,能彼此探 索同儕的動作元素,展現最適 宜的動作表現。	1c-Ⅱ-1 認識身體 活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進 團隊合作、友善的互 動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動 參與、樂於嘗試的學	Hb-Ⅱ-1 陣地攻 守性球類運動排 關的拍球球球 球及踢球、環 球及 場 球 球 り り り り り り り り り り り り り り り り り	題 口 行 態察 頭 為 度評 評 檢 評 量 核 量	與心理面向。
			3. 能於活動中展現出足球相關動作。	習態度。 3c-Ⅱ-1表現聯合 性動作技能。	球關係攻防概 念。 Ib-Ⅱ-2土風舞 遊戲。		【性別平等教育】
+ 3/22 3/28	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1.能經由身體狀況的改變,體 認人體成長的事實。 2.能知道每個人的發育速度 及進入青春期的時間不同。	1a-Ⅱ-1 認識身心 健康基本概念與意 義。	Aa-Ⅱ-1 生長發 育的意義與成長 個別差異。	觀察評量 口頭檢修 一种	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。

					l		1
	貳、運動我最行 七、活力足球	2	1. 能展現盤球繞物的技巧。 2. 能有節奏的完成盤球活動。 3. 會和他人合作練習踢傳球 動作。 4. 會於活動中展現踢傳技巧。 5. 能和他人一同合作進行活動。 6. 知道足球的基本攻防概念。	3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Hb-Ⅱ-1回-11回时, 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	觀察評量行為實際報報	無
	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	◆能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。	1a-Ⅱ-1 認識身心 健康基本概念與意 義。	Db-Ⅱ-1 男女生 殖器官的基本功 能與差異。	觀察評量 行為檢評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象 對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體 與心理面向。
3/29 4/4	貳、運動我最行 七、活力足球	2	1. 和他人一同合作進行活動。 2. 於活動中表現足球的基本 技巧。 3. 了解球王梅西的故事。 4. 互相討論如何正向面對困 難。	2d-Ⅱ-2表現觀賞者 的角色和責任。 3c-Ⅱ-1表現聯合性 動作技能。 3d-Ⅱ-2運用遊戲 的 合作和競爭策略。	Hb-Ⅱ-1陣地攻 開京 開京 開於 開於 開發 開發 開發 開發 開發 開發 開發 開發 開發 開發 開發 開發 開發	觀察評量行為實際報報	無
九 4/5 	壹、健康新世界	1	1. 能知道月經及夢遺的形成 原因及其意義。	1a-Ⅱ-1 認識身心 健康基本概念與意	Da-Ⅱ-2身體各 部位的功能與衛	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象

4/11	二. 逗陣來長大		2. 對身體的成長發育有疑慮	義。	生保健的方法。	行為檢核	對身心的影響。
			時,能依循正確管道獲取知	1a-Ⅱ-2 了解促進	Db-Ⅱ-1 男女生	態度評量	【生命教育】
			識。	健	殖器官的基本功		生 E2 理解人的身體
			3. 能認識生殖器官的清潔與	康生活的方法。	能與差異。		與心理面向。
			保健方法。				
				1c-Ⅱ-1 認識身體			
				活動的動作技能。			
			1.和同學一起合作進行活動。	2c-Ⅱ-3 表現主動			
	貳、運動我最行		2. 於活動中體驗單腳抬跨動	參與、樂於嘗試的學	 Ga-Ⅱ-1跑、跳與	觀察評量	
		2	作。	習態度。	行進間投擲的遊	口頭評量	無
	八、跳高小子		3. 學會側抬跨跳動作要領。	3c-Ⅱ-2 透過身體	戲。	行為檢核	
			4. 會順暢的完成側抬跨跳動	活動,探索運動潛能		態度評量	
			作。	與 表現正確的身體活			
				動。			
					Da-Ⅱ-1 良好的		【性別平等教育】
	+ 4++		1. 能了解規律運動對生長發	健康生活的方法。	衛生習慣。	觀察評量	性 E2 覺知身體意象
	壹、健康新世界	1	育的重要性。	2a-Ⅱ-2 注意健康	Fb-Ⅱ-1 自我健	口頭評量	對身心的影響。
	一与陆市巨上	1	2. 能知道身體的流汗狀況及	問題所帶來的威脅	康狀態檢視方法	行為檢核	【生命教育】
	二. 逗陣來長大		流汗後的處理方法。	感與	與健康行為的維	態度評量	生 E2 理解人的身體
+ 4/12				嚴重性。	持原則。		與心理面向。
4/12			1. 學會側抬跨跳動作要領。	1c-Ⅱ-1 認識身體			
4/18			2. 會順暢完成側抬跨跳動作。	活動的動作技能。		觀察評量	
	貳、運動我最行		3. 會有節奏的做出跳高助跑	1d-Ⅱ-1 認識動作	Ga-Ⅱ-1跑、跳與	机杂 计里 口頭評量	
		2	的動作。	技能概念與動作練	行進間投擲的遊	口頭計量 行為檢核	無
	八、跳高小子		4. 知道剪式跳高的助跑動作	習的策略。	戲。	11 為做饭	
			要領。	3c-Ⅱ-1 表現聯合		心及可里	
			5. 能完成剪式跳高的落墊動	性動作技能。			

			作。	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	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 自我後 康健康行為的 持原則。	觀察評量 口為檢評量 6 後	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象 對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體 與心理面向。
4/19 	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 習態度。 3c-Ⅱ-1表現聯合 性動作技能。	Bd-Ⅱ-1 武術基 本動作。Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間 投擲的遊戲。	觀解頭為經濟量	無
+= 4/26	壹、健康新世界	1	1. 能了解什麼是必要、需要和想要。	1b-Ⅱ-2辨別生活情 境中適用的健康技	Eb-Ⅱ-1 健康安 全消費的訊息與	觀察評量 口頭評量	【家庭教育】 家E10了解影響家庭
5/2	三. 消費停看聽	1	2. 能知道正確的消費觀念。	能和生活技能。	主,何真的 訊 心 共 方法。	行為檢核	消費的傳播媒體等

			3. 能藉由日常的購物行為,分 辨必要、需要和想要的概念。	4a-Ⅱ-2 展現促進 健		態度評量	各種因素。
			加罗女 而女们怎女的 例忘。	康的行為。			
	貳、運動我最行 九、武術高手	2	1. 能說出正確的武術動作名稱。 2. 能完成正確完成武術的連續動作。 3. 能在活動中表現認真參與的態度。	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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合 性 動作技能。	Bd-Ⅱ-1武術基 本動作。	觀察評量 口為檢 語	無
	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、健康、營養、衛生」的原則。 2.能辨別不同材質的水杯及 其使用方式對健康的影響。	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。	Eb-Ⅱ-1 健康安 全消費的訊息與 方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢訴量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭 消費的傳播媒體等 各種因素。
+= 5/3 - 5/9	貳、運動我最行 九、武術高手	2	1. 能專注學習並說明正確的 武術動作及要領。 2. 能應用身體方面的協調 動作。 力,,順暢的完成武術連續動 作。 3. 能規律運動並分享運動 作。 4. 能明瞭自己及他人動作的 正確性與否。 5. 能轉自己及他的 正確性專注學習並主動嘗試克 服困難完成武術動作。	Id-Ⅱ-2描述自己 或他人動作技能 或他人動作技能。 2c-Ⅱ-3表常 智態 理。 2d-Ⅱ-1描的 數學 2d-Ⅱ-2 描的 現觀 子型, 子型, 子型, 子型, 子型, 子型, 子型, 子型, 子型, 子型,	Bd-Ⅱ-1武術基 本動作。	觀知行為度評量核量	無

							,
				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	1 日 0 → 知 四 12			
			全、健康、營養、衛生」的原	1a-Ⅱ-2 了解促進		觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康新世界		則。	健康生活的方法。	Eb-Ⅱ-1 健康安	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
	三. 消費停看聽	1	2. 能辨別購買加熱食品時需	2a-Ⅱ-2注意健康 問題所帶來的威脅	全消費的訊息與	一	消費的傳播媒體等
			考量的項目。	感與	方法。	17 為被极 態度評量	各種因素。
			3. 能認識加熱食品的優、缺	嚴重性。		芯及可里	谷 俚四京。
			點。				
十四			1. 透過體能活動,增進各項體		Ab-Ⅱ-1 體適能		
5/10			適能,並和同學合作進行練	1c-Ⅱ-1 認識身體	活動。		
5/16			習。	活動的動作技能。	Ha-Ⅱ-1網/牆性		
	 貳、運動我最行		2. 學會正確的握拍及持球方	2c-Ⅱ-1 遵守上課	球類運動相關的	觀察評量	
	[] 、 建 期	2	式。	規範和運動比賽規	抛接球、持拍控	口頭評量	<i>t</i> :
	1 四廿日份	۷	3. 透過羽球活動,學會正確的	則。	球、擊球及拍擊	行為檢核	無
	十、羽球同樂		握拍方法及向上擊球動作技	3d-Ⅱ-2 運用遊戲	球、傳接球之時	態度評量	
			能。	的	間、空間及人與		
			4. 能遵守活動規則,並和同學	合作和競爭策略。	人、人與球關係		
			合作進行練習。		攻防概念。		
十五	壹、健康新世界		1. 能知道日常生活中的消費	1b-Ⅱ-2辨別生活情	Eb-Ⅱ-1 健康安	觀察評量	【家庭教育】
5/17		1	陷阱。	境中適用的健康技	全消費的訊息與	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
5/23	三. 消費停看聽		2. 能連結生活中安全消費與	能和生活技能。	方法。	行為檢核	消費的傳播媒體等

			消費訊息之間的關係。	4a-Ⅱ-1能於日常生		態度評量	各種因素。
			3. 能於生活中落實安全消費	活中,運用健康資訊			
			的行為。	產品與服務。			
				4a-Ⅱ-2 展現促進			
				健			
				康的行為。			
					Ha-Ⅱ-1網/牆性		
			1. 能學會正確發高遠球的動	3d-Ⅱ-2 運用遊戲	球類運動相關的		
	 貳、運動我最行		作,並可以將球打高、打遠。	的合作和競爭策略。	抛接球、持拍控	觀察評量	
		2	2. 能學會正確的正手拍、反手	4d-Ⅱ-1 培養規律	球、擊球及拍擊	口頭評量	無
	十、羽球同樂		拍擊球的動作,應用到比賽	運動的習慣並分享	球、傳接球之時	行為檢核	<i>,</i>
			中。	身體	間、空間及人與	態度評量	
			'	活動的益處。	人、人與球關係		
					攻防概念。		
				1b-Ⅱ-2 辨別生活		物户证目	
	壹、健康新世界		▲从以上写上梦虚「声入」。	情境中適用的健康	Eb-Ⅱ-1 健康安	觀察評量	【家庭教育】
		1	◆能於生活中落實「安全、健 唐、株美、佐川、火井八石等	技能和生活技能。	全消費的訊息與	口頭評量	家E10了解影響家庭
	三. 消費停看聽		康、營養、衛生」消費的行為。	4a-Ⅱ-2 展現促進	方法。	行為檢核	消費的傳播媒體等
				健 康的行為。		態度評量	各種因素。
十六					Bd-Ⅱ-2 技擊基		
5/24				規範和運動比賽規	M II 2 投事型 本動作。		
5/30	貳、運動我最行		1. 能學會正確正手拍、反手拍	则。	本動 Ha-Ⅱ-1網/牆性	觀察評量	
			擊球動作,並應用於比賽中。	^{x1}	球類運動相關的	口頭評量	
	十、羽球同樂	2	2. 能遵守柔道運動的禮節起	多與、樂於嘗試的學		口頭計量 行為檢核	無
	十一、功夫小將		源及學習尊重運動場地及選	習態度。	球、擊球及拍擊	11 為被核	
	領		手。	3c-Ⅱ-2透過身體	球、傳接球之時	心汉미里	
				活動,探索運動潛能	間、空間及人與		
				1 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4	四 王四次八兴		

	=1.12(4.422)=1.2						
				與表現正確的身體	人、人與球關係		
				活動。	攻防概念。		
				3d-Ⅱ-2 運用遊戲			
				的合作和競爭策略。			
				4d-Ⅱ-1 培養規律			
				運動的習慣並分享			
				身體			
				活動的益處。			
			1. 能透過與同學合作,發揮自	1a-Ⅱ-1 認識身心		* *	
	壹、健康新世界		己的才能。	健康基本概念與意	n - 11) in	觀察評量	【生涯規劃教育】
		1	2. 能發覺自己具備的特質。	義。	Fa-Ⅱ-1自我價	口頭評量	涯 E4 認識自己的特
	四. 知己知彼		3. 能透過同學的描述,發現自	1a-Ⅱ-2 了解促進	值提升的原則。	行為檢核	質與興趣。
			己潛藏的特質。	健		態度評量	,,,,,,,
				康生活的方法。			
				1c-Ⅱ-2 認識身體			
				活動的傷害和防護			
, ,			1. 能主動參與龍蝦運動的練	概念。			
ナセ 5/31			習,並樂於嘗試。	1d-Ⅱ-2 描述自己			
				或他人動作技能的	DJ T 9 計較甘		
6/6	貳、運動我最行		2. 透過動作探索,表現出正確	正確性。	Bd-Ⅱ-2 技擊基	觀察評量	
		0	的防護動作。	2c-Ⅱ-1 遵守上課	本動作。	口頭評量	<i>L</i>
	十一、功夫小將	2	3. 熟悉自然體立姿,做好攻守	規範和運動比賽規	Cb-Ⅱ-4社區運	行為檢核	無
	領		有利的基本姿勢。	則。	動活動空間與場	態度評量	
			4. 做出移動步法,讓重心保持	2c-Ⅱ-3 表現主動	域。		
			穩定。	參與、樂於嘗試的學			
			5. 認識安全的運動學習場域。	習態度。			
				3c-Ⅱ-2 透過身體			
				活動,探索運動潛能			
				與			

	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	1. 能藉由自我觀察與同學的 彼此觀察肯定自己。 2. 能透過與家人互動,了解家 人眼中的自己。 3. 能發覺家人的陪伴與支持 的重要性。	表現正確的身體活動。 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式引導使康生活的方式引導下,表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。 Fa-Ⅱ-2 與家人 及朋友良好溝通 與相處的技巧。	觀解師母為經過	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特 質與興趣。
十八 6/7 6/13	貳、運動我最行 十一、功夫小將 領 十二、水中蛟龍	2	1.學習欣賞柔道比賽,善盡觀賞者角色責任。 2.嘗試欣賞多元技擊性運動,學習選手對運動的堅持與尊重。 3.選擇安全並合適的戶外戲水活動。 4.辨別戲水時的危險情境,並學會游泳的安全技能。	1b-Ⅱ-2 辨別生活 情境中過用的健康 2c-Ⅱ-3 表常 習態Ⅱ-3 表常 習態 選問 2d-Ⅱ-2 表別 3c-Ⅱ-1 表別 賞多元性身體 動作技能 動作技能。	Bd-Ⅱ-2技擊基本動作。 Cc-Ⅱ-1水域休閒運動基本技能。 Gb-Ⅱ-1户外戲水安全知識。 地蹬牆漂浮。	觀知行態解評量檢評	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活 動,重視水域安全。 海 E2 學會將泳技 巧,熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元 水域內損活動的知 識與技能。
十九 6/14 6/20	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	1. 能分享與家人溝通及相處的經驗。 2. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。 3. 能透過經驗與分享,發覺自	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的方法。 3b-Ⅱ-1 透過模仿 學習,表現基本的自 我調適技能。	Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。 Fa-Ⅱ-2與家人 及朋友良好溝通 與相處的技巧。	觀察評量 口為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特 質與興趣。

			己的進步與提升。	3b-Ⅱ-3運用基本 的生活技能,因應不 同 的生活情境。			
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	1. 練習在水中做出漂浮的動作。 2. 學會做出漂浮後站起的動作。 3. 學會各種水中漂浮及水中站立的動作。	1d-Ⅱ-1認識動作技 能概念與動作練習 的策略。 2d-Ⅱ-3 參與並欣 賞 多元性身體活動。	Gb-Ⅱ-1戶外戲 水安全知識、離 地蹬牆漂浮。 Gb-Ⅱ-2打水前 進、簡易性游泳 遊戲。	觀察評量 口為 檢 医	【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。
二十 6/21	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	1.能透過經驗與分享,發覺自己的進步與提升。 2.能了解自己的特質,並持續發展。 3.能記錄自己成長的經驗,體認成長的事實。 4.能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的方法。 3b-Ⅱ-3 運用基本 的生活技能,因應不 同的生活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進 健 康的行為。	Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。 Fa-Ⅱ-2與家人 及朋友良好溝通 與相處的技巧。	觀察評量 口頭檢 行為檢 評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特 質與興趣。
6/27	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	◆學會打水前進的動作並發 揮合作精神。	3c-Ⅱ-1表現聯合性 動作技能。 4c-Ⅱ-1 了解影響 運動參與的因素,選 擇提高體適能的運 動計 畫與資源。	Gb-Ⅱ-2 打水前 進、簡易性游泳 遊戲。	觀察評量 口為檢評量 行為檢評量	【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。

二十一 6/28	壹、健康新世界四.知己知彼	1	1.能透過經驗與分享,發覺自己的進步與提升。 2.能了解自己的特質,並持續發展。 3.能記錄自己成長的經驗,體認成長的事實。 4.能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的方法。 3b-Ⅱ-3 運用基本 的生活技能,因應不 同的生活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進 健 康的行為。	Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。 Fa-Ⅱ-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口為檢 至	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特 質與興趣。
6/30	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍 休業式	2	◆學會打水前進的動作並發 揮合作精神。	3c-Ⅱ-1表現聯合性 動作技能。 4c-Ⅱ-1 了解影響 運動參與的因素,選 擇提高體適能的運 動計 畫與資源。	Gb-Ⅱ-2 打水前 進、簡易性游泳 遊戲。	觀察評量 口為檢 話度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活 動,重視水域安全。 海 E2 學會游泳技 巧,熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元 水域休閒活動的知 識與技能。

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。