臺南市公立後壁區菁寮國民小學 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	南一版	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. 能了解居家環境等	安全、交通環境安全及戶分	<b>小活動安全的重要性。</b>											
	2. 能了解如何避免社	2. 能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。												
	3. 能認識檳榔、酒	3. 能認識檳榔、酒、菸對健康的危害。												
	4. 能落實並倡導拒經	1. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。												
	5. 能清楚、適當的表	5. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。												
	6. 能發表尊重自我	i. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。												
	7. 能在生活中實踐液	. 能在生活中實踐減塑行為。												
課程目標	8. 可以在闖關活動口	.可以在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。												
	9. 能了解體適能對身	.能了解體適能對身體的重要性。												
	10. 能確實利用身體	10. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。												
	11. 能表現出聯合性	動作,完成護身迴旋倒法	動作。											
	12. 能正確完成低手	擊球的動作。												
	13. 能做出接平飛球	、滾地球、高飛球的動作	0											
	14. 能應用身體方面	的協調能力,順暢的完成	武術連續動作。											
	15. 能做出各項扯鈴	動作,並應用於展演活動	中。											
	健體-E-A1 具備良女	<b>好身體活動與健康生活的</b> 習	習慣,以促進身心健全發展	<b>美,並認識個人特</b> 質	質,發展運動與保健的潛能。									
	健體-E-A2 具備探索	索身體活動與健康生活問是	<b>夏的思考能力,並透過體</b> 專	<b>负與實踐</b> ,處理日常	常生活中運動與健康的問題。									
該學習階段	健體-E-B3 具備運動	勘與健康有關的創作和欣賞	<b>貧的基本素養,促進多元</b> 原	<b>戍官的發展,在生</b> 活	舌環境中培養運動與健康有關的美感體驗。									
領域核心素養	健體-E-C1 具備生活	舌中有關運動與健康的道德	急知識與是非判斷能力,因	里解並遵守相關的這	道德規範,培養公民意識,關懷社會。									
	健體-E-C2 具備同理	里他人感受,在體育活動和	中健康生活中樂於與人互重	为,並與團隊成員台	<b>合作,促進身心健康。</b>									
	健體-E-C3 具備理解	<b>军與關心本土、國際體育</b> 與	k健康議題的素養,並認認	战及包容文化的多元	<b>亡性。</b>									
			課程架構脈絡											
h/ 63 the c-		<b>第</b>		學習重點	評量方式 融入議題									
教學期程	單元與活動名稱 婁	學習目標	學習	表現	學習內容 (表現任務) 實質內涵									

			1. 能知道居家環境容易發生	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Ba-II-1 居家、	觀察評量	【安全教育】
			危險的情況。	法。	交通及戶外環境	口頭評量	安 E2 了解危機與安全。
	壹、健康元氣站	1	2. 能知道改善居家環境危機	1b-II-2 辨別生活情境中適用的	的潛在危機與安	行為檢核	【戶外教育】
	一. 安全生活小當家	1	的應變方式。	健康技能和生活技能。	全須知。	態度評量	戶 E1 善用教室外、戶外
			3. 能了解居家環境安全的重	2a-II-2 注意健康問題所帶來的			及校外教學,認識生活
第一週			要性。	威脅感與嚴重性。			環境(自然或人為)。
			1. 能認識敏捷有效的跳躍動	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ga-II-1 跑、跳	觀察評量	【品德教育】
	貳、揪團來運動		作。	能。	與行進間投擲的	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
		2	2. 能和同學完成跳躍列車活	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	遊戲。	行為檢核	際關係。
	五. 跳躍精靈		動。	3c-II-2 透過身體活動,探索運		態度評量	
			3. 能學習立定跳遠的動作。	動潛能與表現正確的身體活動。			
			1. 能知道居家環境容易發生	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Ba-II-1 居家、	觀察評量	【安全教育】
			危險的情況。	法。	交通及戶外環境	口頭評量	安 E2 了解危機與安全。
	壹、健康元氣站	1	2. 能知道改善居家環境危機	1b-II-2 辨別生活情境中適用的	的潛在危機與安	行為檢核	【戶外教育】
	一. 安全生活小當家	1	的應變方式。	健康技能和生活技能。	全須知。	態度評量	戶 E1 善用教室外、戶外
			3. 能了解居家環境安全的重	2a-II-2 注意健康問題所帶來的			及校外教學,認識生活
			要性。	威脅感與嚴重性。			環境(自然或人為)。
第二週			1. 能認識在活動中展現立定	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ab-II-2 體適能	觀察評量	【品德教育】
另一週			跳遠技巧的方法。	能。	自我檢測方法。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
			2. 能和他人合作練習完成活	1d-II-1 認識動作技能概念與動	Ga-II-1 跑、跳	行為檢核	際關係。
	貳、揪團來運動	9	動。	作練習的策略。	與行進間投擲的	態度評量	
	五. 跳躍精靈		3. 能順暢的進行助跑跨跳障	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗	遊戲。		
			<b>凝物</b> 。	試的學習態度。			
				3c-II-2 透過身體活動,探索運			
				動潛能與表現正確的身體活動。			
	壹、健康元氣站		1. 能知道視野死角及內輪差	1b-II-2 辨別生活情境中適用的	Ba-II-1 居家、	觀察評量	【安全教育】
第三週	一.安全生活小當家	1	的定義。	健康技能和生活技能。	交通及戶外環境	口頭評量	安 E2 了解危機與安全。
	一,女王生伯小甾豕		2. 能了解如何避免視野死角		的潛在危機與安	行為檢核	【戶外教育】

			及內輪差所造成的交通事		全須知。	態度評量	戶 E1 善用教室外、戶外
			故。				及校外教學,認識生活
							環境(自然或人為)。
			1. 能在闖關活動中展現跑跳	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ab-II-1 體適能	觀察評量	【品德教育】
			的動作技巧。	能。	活動。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
			2. 能找到自己的助跑起跳距	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗	Ab-II-2 體適能	行為檢核	際關係。
			離與節奏	試的學習態度。	自我檢測方法。	態度評量	【安全教育】
	貳、揪團來運動		3. 能努力練習以求進步。	2d-II-1 描述參與身體活動的感	Ga-II-1 跑、跳		安 E4 探討日常生活應該
	五.跳躍精靈	2	4. 能完成墊上跳遠動作。	覺。	與行進間投擲的		注意的安全。
	六.健康體適能		5. 能了解體適能對身體的重	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	遊戲。		安 E6 了解自己的身體。
			要性。	3c-II-2 透過身體活動,探索運			
			6. 能描述參與身體活動的感	動潛能與表現正確的身體活動。			
			覺。				
			7. 能認識體適能檢測項目。				
			1. 能知道過馬路的交通規定	1b-II-2 辨別生活情境中適用的	Ba-II-1 居家、	觀察評量	【安全教育】
			及注意事項。	健康技能和生活技能。	交通及戶外環境	口頭評量	安 E2 了解危機與安全。
	壹、健康元氣站	1	2. 能了解交通環境安全的重		的潛在危機與安	行為檢核	【戶外教育】
	一. 安全生活小當家	1	要性。		全須知。	態度評量	戶 El 善用教室外、戶外
			3. 能遵守搭公車的安全守				及校外教學,認識生活
<b>公一</b> '田			則。				環境(自然或人為)。
第四週			1. 能認識心肺耐力適能的意	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ab-II-1 體適能	觀察評量	【安全教育】
			義。	能。	活動。	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該
	貳、揪團來運動	2	2. 能和同學完成耐力折返	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ab-II-2 體適能	行為檢核	注意的安全。
	六. 健康體適能	2	跑。		自我檢測方法。	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
			3. 能完成漸速耐力折返跑測				
			驗。				
<b>给</b> 丁 沺	壹、健康元氣站	1	1. 能知道戶外活動可能潛藏	1b-II-1 認識健康技能和生活技	Ba-II-1 居家、	觀察評量	【安全教育】
第五週	一. 安全生活小當家	I	的危險。	能對健康維護的重要性。	交通及戶外環境	口頭評量	安 E2 了解危機與安全。

У У Т							=
			2. 能知道從事戶外活動時遇	2b-II-1 遵守健康的生活規範。	的潛在危機與安	行為檢核	【戶外教育】
			到危險應如何應變。	3a-II-1 演練基本的健康技能。	全須知。	態度評量	户 E1 善用教室外、戶外
			3. 能了解戶外活動安全的重	4a-II-2 展現促進健康的行為。			及校外教學,認識生活環
			要性。				境(自然或人為)。
			4. 能了解居家環境安全、交				
			通環境安全及戶外活動安全				
			的重要性。				
			5. 能在生活中應用居家環境				
			安全、交通環境安全及戶外				
			活動安全的知識。				
			1. 能透過暖身遊戲伸展身	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ab-II-1 體適能	觀察評量	【安全教育】
			<b>贈</b> 。	能。	活動。	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該
			2. 能了解自己及同學動作技	1d-II-2 描述自己或他人動作技	Ab-II-2 體適能	行為檢核	注意的安全。
			能的正確性。	能的正確性。	自我檢測方法。	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
			3. 能專注觀賞他人的動作表	2d-II-1 描述參與身體活動的感			
	貳、揪團來運動		現。	覺。			
	六.健康體適能	2	4. 能完成測試身體肌耐力動	3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
			作。	4c-II-1 了解影響運動參與的因			
			5. 能描述參與身體活動的感	素,選擇提高體適能的運動計畫			
			覺。	與資源。			
			6. 能訂出提高體適能的運動	4c-II-2 了解個人體適能與基本			
			計畫。	運動能力表現。			
			1. 能認識檳榔對健康的危	2a-II-2 注意健康問題所帶來的	Bb-II-2 吸菸、	觀察評量	【人權教育】
			害。	威脅感與嚴重性。	喝酒、嚼檳榔對	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
<b>.</b>	壹、健康元氣站		2. 能了解檳榔對生活及環境		健康的危害與拒	行為檢核	平、不合理、違反規則
第六週	二. 遠離檳酒菸	1	的不良影響。		絕技巧。	態度評量	和健康受到傷害等經
							驗,並知道如何尋求救
							助的管道。

							【品德教育】
							品 E2 自尊尊人與自愛愛
							人。
			1. 能描述參與身體活動的感	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ab-II-2 體適能	觀察評量	【安全教育】
			覺。	能。	自我檢測方法。	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該
			2. 能完成仰臥捲腹、坐姿體	2c-II-2 表現增進團隊合作、友	Ib-II-1 音樂律	行為檢核	注意的安全。
			前彎、立定跳遠、漸速耐力	善的互動行為。	動與模仿性創作	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
			折返跑測驗。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗	舞蹈。		【品德教育】
			3. 能訂出提高體適能的運動	試的學習態度。			品 E3 溝通合作與和諧人
			計畫。	2d-II-1 描述參與身體活動的感			際關係。
			4. 能認真參與練習。	覺。			
	貳、揪團來運動		5. 能了解運用身體活動的方	3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
	六.健康體適能	2	法。	4c-II-1 了解影響運動參與的因			
	七. 舞力四射		6. 能認真參與練習,並和他	素,選擇提高體適能的運動計畫			
			人一同創作舞蹈動作。	與資源。			
			7. 能確實利用身體各部位模	4c-II-2 了解個人體適能與基本			
			仿不同肢體動作表現。	運動能力表現。			
			8. 能確實完成不同的動作探				
			索與創作				
			9. 能表現出聯合性、協調性				
			的動作技能,完成任務表				
			現。				
			1. 能認識酒對健康的危害。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的	Bb-II-2 吸菸、	觀察評量	【人權教育】
			2. 能認識酒對行為的影響。	威脅感與嚴重性。	喝酒、嚼檳榔對	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
<b>始</b> 1. 7用	壹、健康元氣站	1			健康的危害與拒	行為檢核	平、不合理、違反規則
第七週	二. 遠離檳酒菸	1			絕技巧。	態度評量	和健康受到傷害等經
							驗,並知道如何尋求救
							助的管道。

							【品德教育】
							品 E2 自尊尊人與自愛愛
							人。
			1. 能了解運用身體活動的方	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ib-II-1 音樂律	觀察評量	【品德教育】
			法。	能。	動與模仿性創作	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
			2. 能認真參與練習,並和他	1d-II-2 描述自己或他人動作技	舞蹈。	行為檢核	際關係。
			人一同創作舞蹈動作。	能的正確性。		態度評量	
	<b>才 以周市宝利</b>		3. 能確實利用身體各部位模	2c-II-2 表現增進團隊合作、友			
	貳、揪團來運動	2	仿不同肢體動作表現。	善的互動行為。			
	七. 舞力四射		4. 能確實完成不同的動作探	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗			
			索與創作	試的學習態度。			
			5. 能表現出聯合性、協調性	2d-II-1 描述參與身體活動的感			
			的動作技能,完成任務表	覺。			
			現。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
			◆能認識菸對健康的危害。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的	Bb-II-2 吸菸、	觀察評量	【人權教育】
				威脅感與嚴重性。	喝酒、嚼檳榔對	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
					健康的危害與拒	行為檢核	平、不合理、違反規則
	壹、健康元氣站				絕技巧。	態度評量	和健康受到傷害等經
	二. 遠離檳酒菸	1			Bb-II-3 無菸家		驗,並知道如何尋求救
	一. 逐种價陷於				庭與校園的健康		助的管道。
第八週					信念。		【品德教育】
<b>カ</b> 八週							品 E2 自尊尊人與自愛愛
							人。
	貳、揪團來運動		1. 能了解運用身體活動的方	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ib-II-1 音樂律	觀察評量	【品德教育】
			法。	能。	動與模仿性創作	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
	七. 舞力四射	2	2. 能認真參與練習,並和他	2c-II-2 表現增進團隊合作、友	舞蹈。	行為檢核	際關係。
	C. 外刀臼剂		人一同創作舞蹈動作。	善的互動行為。		態度評量	
			3. 能確實利用身體各部位模	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗			

		,					
			仿不同肢體動作表現。	試的學習態度。			
			4. 能確實完成不同的動作探	2d-II-1 描述參與身體活動的感			
			索與創作	覺。			
			5. 能表現出聯合性、協調性	3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
			的動作技能,完成任務表				
			現。				
			1. 能覺察生活周遭菸害的環	2a-II-2 注意健康問題所帶來的	Bb-II-2 吸菸、	觀察評量	【人權教育】
			境。	威脅感與嚴重性。	喝酒、嚼檳榔對	口頭評量	人 E7 認識生活中不公
			2. 能了解倡導無菸環境的重		健康的危害與拒	行為檢核	平、不合理、違反規則
	壹、健康元氣站		要性。		絕技巧。	態度評量	和健康受到傷害等經
	二. 遠離檳酒菸	1	3. 能認識室內、室外全面禁		Bb-II-3 無菸家		驗,並知道如何尋求救
	一. 逐雕慎 個於		菸的場所。		庭與校園的健康		助的管道。
					信念。		【品德教育】
							品 E2 自尊尊人與自愛愛
							人。
第九週			1. 能認識身體防護的概念。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和	Bd-II-2 技擊基	觀察評量	無
<b>炉</b>			2. 能了解護身倒法對預防受	防護概念	本動作。	口頭評量	
			傷的重要性。	1d-II-1 認識動作技能概念與動		行為檢核	
			3. 能表現出聯合性動作,完	作練習的策略。		態度評量	
	<b>貳、揪團來運動</b>		成立姿前撲護身倒法。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗			
	八. 我是小勇士	2		試的學習態度。			
	八、秋风小为工			2d-II-1 描述參與身體活動的感			
				覺。			
				3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
				3c-II-2 透過身體活動,探索運			
				動潛能與表現正確的身體活動。			
第十週	壹、健康元氣站	1	1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔	1b-II-2 辨別生活情境中適用的	Bb-II-2 吸菸、	觀察評量	【人權教育】
カーゼ	二. 遠離檳酒菸	1	的方式。	健康技能和生活技能。	喝酒、嚼檳榔對	口頭評量	人 E7 認識生活中不公

0,0,1, H-1,1	1(# 411)#1 =		0 4 # 南 7 四 举 1- 四 4		1 h - 1 h - 1 -	1- 16 1A 1A	T - 4 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 1
			2. 能落實並倡導拒絕菸、	2a-II-1 覺察健康受到個人、家	健康的危害與拒	行為檢核	平、不合理、違反規則
			酒、檳榔的行為。	庭、學校等因素之影響。	絕技巧。	態度評量	和健康受到傷害等經
			3. 能知道戒除菸、酒、檳榔	2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Bb-II-3 無菸家		驗,並知道如何尋求救
			带來的好處。	3b-II-2 能於引導下,表現基本	庭與校園的健康		助的管道。
			4. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔	的人際溝通互動技能。	信念。		【品德教育】
			的規範。	4a-II-2 展現促進健康的行為。			品 E2 自尊尊人與自愛愛
			5. 能覺察菸、酒、檳榔對自	4b-II-1 清楚說明個人對促進健			人。
			己與他人的危害。	康的立場。			
			1. 能認識身體防護的概念。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和	Bd-II-2 技擊基	觀察評量	無
			2. 能練習翻滾等身體防護的	防護概念	本動作。	口頭評量	
			動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動		行為檢核	
	+ 400+66		3. 能表現出聯合性動作,完	作練習的策略。		態度評量	
	貳、揪團來運動	2	成護身迴旋倒法。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗			
	八. 我是小勇士			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			
				動潛能與表現正確的身體活動。			
			1. 能了解運用尊重的態度與	2a-II-2 注意健康問題所帶來的	Fa-II-2 與家人	觀察評量	【性別平等教育】
	壹、健康元氣站		人溝通的重要性。	威脅感與嚴重性。	及朋友良好溝通	口頭評量	性 E4 認識身體界限與尊
	三. 人我之間	1	2. 能演練善意的溝通方式以	3b-II-2 能於引導下,表現基本	與相處的技巧。	行為檢核	重他人的身體自主權。
			促進人際關係。	的人際溝通互動技能。		態度評量	
			1. 能認識身體防護的概念。	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Bd-II-2 技擊基	觀察評量	【品德教育】
第十一週			2. 能練習翻滾等身體防護的	能。	本動作。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
	貳、揪團來運動		動作。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和	Ha-II-1 網/牆	行為檢核	際關係。
	八. 我是小勇士	2	3. 能表現出聯合性動作,完		性球類運動相關	態度評量	
	九. 排球小子		成護身迴旋倒法。4.能了解		的抛接球、持拍		
	7 - 7 7 7		排球運動需要的基本動作能		控球、擊球及拍		
			力。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗	擊球、傳接球之		

			5. 能完成單手連續擊球。	試的學習態度。	時間、空間及人		
				3c-II-1 表現聯合性動作技能。	與人、人與球關		
				3c-II-2 透過身體活動,探索運	係攻防概念。		
				動潛能與表現正確的身體活動。			
			1. 能知道身體界線被越界	2a-II-2 注意健康問題所帶來的	Db-II-3 身體自	觀察評量	【性別平等教育】
			時,身體可能產生的反應。	威脅感與嚴重性。	主權及其危害之	口頭評量	性 E4 認識身體界限與尊
	+ 14+- 51		2. 能清楚、適當的表達自己	3a-II-1 演練基本的健康技能。	防範與求助策	行為檢核	重他人的身體自主權。
	壹、健康元氣站 三. 人我之間	1	的身體界線。		略。	態度評量	
					Fa-II-2 與家人		
					及朋友良好溝通		
					與相處的技巧。		
第十二週	周		1. 能完成低手擊球動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動	Ha-II-1 網/ 牆	觀察評量	【品德教育】
			2. 能完成自拋自接低手擊球	作練習的策略。	性球類運動相關	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
			動作。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	的抛接球、持拍	行為檢核	際關係。
	貳、揪團來運動	2	3. 能完成低手擊球(擊反彈	3c-II-2 透過身體活動,探索運	控球、擊球及拍	態度評量	
	九. 排球小子		球、對牆擊球)動作。	動潛能與表現正確的身體活動。	擊球、傳接球之		
					時間、空間及人		
					與人、人與球關		
					係攻防概念。		
			1. 能知道當身體或言語受到	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Db-II-3 身體自	觀察評量	【性別平等教育】
			他人侵犯時,保護自己的方	法。	主權及其危害之	口頭評量	性 E4 認識身體界限與尊
			法。	3b-II-2 能於引導下,表現基本	防範與求助策	行為檢核	重他人的身體自主權。
	ナ /4 広 こ だ ハ		2. 能透過演練,表達遭受身	的人際溝通互動技能。	略。	態度評量	
第十三週	壹、健康元氣站	1	體或言語侵犯時的感受。		Fa-II-2 與家人		
	三. 人我之間		3. 能知道建立友誼須遵守的		及朋友良好溝通		
			交友禮儀。		與相處的技巧。		
			4. 能與同學演練增進友誼的				
			互動。				

WAY THAT	-(-, -11-/)		1. 能和同學合作完成你拋我	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗	Ha-II-1 網/ 牆	觀察評量	【品德教育】
			接低手擊球、左右連續接擊	試的學習態度。	性球類運動相關	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
			球動作。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	的抛接球、持拍	一	際關係。
	貳、揪團來運動		2. 能和他人合作展現排球技	3d-II-1 運用動作技能的練習策	控球、擊球及拍	1 / 為 / 微 / 微 / 微 / 微 / 微 / 微 / 微 / 微 / 微	1水 卿 小
		2		BU-11-1 建用划作仪肥的然自束 略。		怨及矸里	
	九. 排球小子		巧,並完成遊戲。	<b>哈</b> 。	撃球、傳接球之時間の問題。		
					時間、空間及人		
					與人、人與球關		
					係攻防概念。		
			1. 能藉由破除性別刻板印象	4b-II-2 清楚說明個人對促進健	Db-II-2 性別角	觀察評量	【性別平等教育】
			的例子,說明每個人都有權	康的立場。	色刻板現象並與	口頭評量	性 E4 認識身體界限與尊
	壹、健康元氣站		利選擇自己喜歡的事情。		不同性別者之良	行為檢核	重他人的身體自主權。
	三. 人我之間	1	2. 能了解每個人都可能擁有		好互動。	態度評量	
	一. 八秋~同		不同特質。		Fa-II-2 與家人		
			3. 能發表尊重自我、他人與		及朋友良好溝通		
			建立性別平等觀念的宣示。		與相處的技巧。		
第十四週			1. 能描述自己或同學動作技	1d-II-2 描述自己或他人動作技	Hd-II-1 守備/	觀察評量	無
			能的正確性。	能的正確性。	跑分性球類運動	口頭評量	
			2. 能做出樂樂棒球的基本動	2c-II-2 表現增進團隊合作、友	相關的拋接球、	行為檢核	
	貳、揪團來運動		作,如打擊及跑壘。	善的互動行為。	傳接球、擊球、	態度評量	
	十. 歡樂棒球	2	3. 能做出接平飛球、滾地		踢球、跑動踩壘		
			球、高飛球的動作。		之時間、空間及		
					人與人、人與球		
					關係攻防概念。		
			※能透過遊戲,分辨人際互	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Db-II-3 身體自	觀察評量	【性別平等教育】
			動時的正確方法。	法。	主權及其危害之	口頭評量	性 E4 認識身體界限與尊
第十五週	壹、健康元氣站	1		4b-II-2 清楚說明個人對促進健	防範與求助策	行為檢核	重他人的身體自主權。
71· 1 — ~	三. 人我之間						
	二. 八我之间			康的立場。	略。	態度評量	

		1	T	T		1	
					及朋友良好溝通		
					與相處的技巧。		
			1. 能了解與他人合作溝通、	1d-II-2 描述自己或他人動作技	Hd-II-1 守備/	觀察評量	無
			討論戰術及分配任務的重要	能的正確性。	跑分性球類運動	口頭評量	
			性。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友	相關的拋接球、	行為檢核	
	貳、揪團來運動	9	2. 能做出樂樂棒球的基本動	善的互動行為。	傳接球、擊球、	態度評量	
	十. 歡樂棒球		作,如打擊及跑壘。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭	踢球、跑動踩壘		
			3. 能了解樂樂棒球的基本攻	策略。	之時間、空間及		
			防概念,並應用於比賽中。		人與人、人與球		
					關係攻防概念。		
			1. 能認識無包裝、適度包裝	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Eb-II-1 健康安	觀察評量	【環境教育】
			及過度包裝的定義。	法。	全消費的訊息與	口頭評量	環 E5 覺知人類的生活型
	生. 伊克二与北		2. 能覺察過度包裝可能產生		方法。	行為檢核	態對其他生物與生態系
	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	的資源浪費與對環境的影			態度評量	的衝擊。
	四. 我爱地球		鄉。				環 E15 覺知能資源過度
							利用會導致環境汙染與
							資源耗竭的問題。
			1. 能利用課餘時間邀請同學	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Bd-II-1 武術基	觀察評量	無
第十六週			或家人進行棒壘球的運動。	能。	本動作。	口頭評量	
ヤーハゼ			2. 能了解武術禮節及基本手	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗	Cb-II-4 社區運	行為檢核	
	<b>主、拟</b> 國 本 海 動		勢動作。	試的學習態度。	動活動空間與場	態度評量	
	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子養成 班		3. 能學會基本樁步的動作。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責	域。		
		2	4. 能專注欣賞並主動學習他	任。			
			人優良動作表現。	2d-II-3 參與並欣賞多元性身體			
				活動。			
				4c-II-2 了解個人體適能與基本			
				運動能力表現。			

W M 1 DENT	(442)-12	1	Ti and the second secon			1	
			1. 能認識塑化劑進入人體的	2a-II-1 覺察健康受到個人、家	Eb-II-1 健康安	觀察評量	【環境教育】
			途徑。	庭、學校等因素之影響。	全消費的訊息與	口頭評量	環 E5 覺知人類的生活型
	壹、健康元氣站		2. 能覺察塑化劑對身體健康	2a-II-2 注意健康問題所帶來的	方法。	行為檢核	態對其他生物與生態系
		1	的危害。	威脅感與嚴重性。		態度評量	的衝擊。
	四. 我愛地球		3. 能認識減少塑化劑進入人	2b-II-2 願意改善個人的健康習			環 E15 覺知能資源過度
			體的方法,並採取行動。	慣。			利用會導致環境汙染與
第十七週				4a-II-2 展現促進健康的行為。			資源耗竭的問題。
			1. 能學會基本樁步的動作要	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Bd-II-1 武術基	觀察評量	無
	the large to second		領。	能。	本動作。	口頭評量	
	貳、揪團來運動		2. 能認真做出各種武術動	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗		行為檢核	
	十一. 功夫小子養成	2	作,並和他人一同合作完成	試的學習態度。		態度評量	
	班		遊戲。	3d-II-1 運用動作技能的練習策			
				略。			
			1. 能認識塑膠垃圾對環境的	2a-II-1 覺察健康受到個人、家	Ca-II-2 環境汙	觀察評量	【環境教育】
		1	影響。	庭、學校等因素之影響。	染對健康的影	口頭評量	環 E5 覺知人類的生活型
			2. 能認識不同的減塑妙招。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的	響。	行為檢核	態對其他生物與生態系
	壹、健康元氣站		3. 能在生活中實踐減塑行	威脅感與嚴重性。	Eb-II-1 健康安	態度評量	的衝擊。
	四. 我愛地球		為。	3b-II-3 運用基本的生活技能,	全消費的訊息與		環 E15 覺知能資源過度
				因應不同的生活情境。	方法。		利用會導致環境汙染與
							資源耗竭的問題。
第十八週			1. 能專注學習並主動嘗試克	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗	Bd-II-1 武術基	觀察評量	無
			服困難完成武術動作。	試的學習態度。	本動作。	口頭評量	
	the large to second		2. 能應用身體方面的協調能	3c-II-1 表現聯合性動作技能。		行為檢核	
	貳、揪團來運動		力,順暢的完成武術連續動	4d-II-1 培養規律運動的習慣並		態度評量	
	十一. 功夫小子養成	2	作。	分享身體活動的益處。			
	班		3. 能規律運動並分享運動心				
			得。				

			1. 能向家人推廣實踐減塑行	4b-II-1 清楚說明個人對促進健	Ca-II-2 環境汙	觀察評量	【環境教育】
			為的立場	康的立場。	染對健康的影	口頭評量	環 E5 覺知人類的生活型
	ま ね はこだい		2. 能設計愛地球的標語並繪	4b-II-2 使用事實證據來支持自	響。	行為檢核	態對其他生物與生態系
	壹、健康元氣站	1	製圖案。	己促進健康的立場。	Eb-II-1 健康安	態度評量	的衝擊。
	四. 我愛地球				全消費的訊息與		環 E15 覺知能資源過度
					方法。		利用會導致環境汙染與
							資源耗竭的問題。
第十九週			1. 能認識扯鈴的淵源以及發	1d-II-1 認識動作技能概念與動	Ic-II-1 民俗運	觀察評量	無
			展。	作練習的策略。	動基本動作與串	口頭評量	
			2. 能專注欣賞扯鈴表演藝	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗	接。	行為檢核	
	貳、揪團來運動	9	術。	試的學習態度。		態度評量	
	十二. 旋轉之美	2	3. 能做出螞蟻上樹、金雞上	3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
			架等扯鈴動作。				
			4. 能參與各項扯鈴練習及遊				
			戲。				
			1. 能覺察環境汙染對健康的	2a-II-1 覺察健康受到個人、家	Ca-II-2 環境汙	觀察評量	【環境教育】
			影響。	庭、學校等因素之影響。	染對健康的影	口頭評量	環 E5 覺知人類的生活型
			2. 能針對生活中的環境汙染	2a-II-2 注意健康問題所帶來的	響。	行為檢核	態對其他生物與生態系
	壹、健康元氣站		擬定解決方法。	威脅感與嚴重性。	Eb-II-1 健康安	態度評量	的衝擊。
		1	3. 能記錄自己用餐的環保行	2b-II-2 願意改善個人的健康習	全消費的訊息與		環 E15 覺知能資源過度
	四. 我爱地球		為及完成愛地球宣言。	慣。	方法。		利用會導致環境汙染與
第二十週				4a-II-2 展現促進健康的行為。			資源耗竭的問題。
				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 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗運	觀察評量	無
	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	戲。	3d-II-1 運用動作技能的練習策	動基本動作與串	口頭評量	
			2. 能做出螞蟻上樹、金雞上	略。	接。	行為檢核	
			架等扯鈴動作。	4c-II-2 了解個人體適能與基本		態度評量	

		3. 能分組進行展演,發揮/	到 運動能力表現。			
		意編排表演的能力。				
		1. 能覺察環境汙染對健康的	的 2a-II-1 覺察健康受到個人、家	Ca-II-2 環境汙	觀察評量	【環境教育】
		影響。	庭、學校等因素之影響。	染對健康的影	口頭評量	環 E5 覺知人類的生活型
		2. 能針對生活中的環境污	杂 2a-II-2 注意健康問題所帶來的	響。	行為檢核	態對其他生物與生態系
	ま 独立こだい	擬定解決方法。	威脅感與嚴重性。	Eb-II-1 健康安	態度評量	的衝擊。
	壹、健康元氣站	1 3. 能記錄自己用餐的環保	亍 2b-II-2 願意改善個人的健康習	全消費的訊息與		環 E15 覺知能資源過度
	四. 我愛地球	為及完成愛地球宣言。	慣。	方法。		利用會導致環境汙染與
			4a-II-2 展現促進健康的行為。			資源耗竭的問題。
第二十一週			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3	遊 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗運	觀察評量	無
		戲。	3d-II-1 運用動作技能的練習策	動基本動作與串	口頭評量	
	貳、揪團來運動	2. 能做出螞蟻上樹、金雞」	<b>上</b> 略。	接。	行為檢核	
	十二. 旋轉之美	架等扯鈴動作。	4c-II-2 了解個人體適能與基本		態度評量	
		3. 能分組進行展演,發揮/	<b>刘 運動能力表現。</b>			
		意編排表演的能力。				

- ◎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。

臺南市公立後壁區菁寮國民小學 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	南一版	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. 能了解颱風來臨時	的減災整備方法。	,		
	2. 能演練並熟悉地震	來臨時的避難步驟	聚。		
	3. 能知道男、女生殖	器官的基本功能與	9差異。		
	4. 能自我檢視身體的	成長及身體清潔情	<b>青形</b> 。		
	5. 能藉由日常的購物	行為,分辨需要、	想要和必要的概念	0	
	6. 能於生活中落實「	安全、健康、營養	、衛生」消費的行為	為。	
	7. 能了解自己的特質	, 並持續發展。			
課程目標	8. 能做出飛盤丟擲及	接住動作,並利用	月遊戲訓練身體反應	0	
	9. 能確實利用身體各	部位做出流暢性的	<b>为土風舞動作及肢體</b>	<b>長情。</b>	
	10. 能運用足球基本技	支巧表現於活動之	中。		
	11. 能理解動作內容,	並順暢的完成相	關跳高動作。		
	12. 能了解拳、掌手勢	哈動作及應用。			
	13. 能學會羽球運動的	为技巧及比賽規則	,以精進羽球技能。		
	14. 認識可以讓身體具	k 備防備姿態的技	能,應對危險狀況時	·,保護身體重要	要部位。
	15. 能辨別戲水時的危	<b>范</b> 險情境,並學會	水中活動的安全技能	. •	
	健體-E-A1 具備良好」	<b>身體活動與健康生</b>	.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。
		•	• • • • • • • •		實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。
					式,因應日常生活情境。
該學習階段	, , , , , , , , , , , , , , , ,			,, .	某體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。
領域核心素養		與健康有關的感知	和欣賞的基本素養,	促進多元感官的	的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感
	體驗。				
				. ,	<ul><li>並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。</li></ul>
	健體-E-C2 具備同理化	也人感受,在體育	活動和健康生活中樂	終於與人互動、	公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。
			課程架構脈絡		

h. 29 No. 4-	TT - 4. 3 - 6. 4 - 6.	節	(6) 23 - Jet	學習重	宣點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
			1. 能認識颱風可能造成的災害。	2a-Ⅱ-1 覺察健康受	Ba-Ⅱ-3 防火、	觀察評量	【安全教育】
			2. 能了解颱風災情影響我們的生活	到個人、家庭、學	防震、防颱措施	口頭評量	安 El 了解安全教育。
	壹、健康新世界		及健康。	校等因素之影響。	及逃生避難基本	行為檢核	安 E4 探討日常生活應該注意的安
		1	3. 能運用資訊產品獲取颱風資訊。		技巧。	態度評量	全。
	一. 風搖地動		4. 能判讀颱風路徑預測圖資訊。				【防災教育】
							防 E5 不同災害發生時的適當避難
							行為。
第一週			1. 能了解飛盤運動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Ce-Ⅱ-1其他休	觀察評量	【人權教育】
第一週			2. 能了解飛盤的種類。	動的動作技能。	閒運動基本技	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重
		2	3. 了解自己及同學動作技能的正確	1d-Ⅱ-1 認識動作技	能。	行為檢核	自己與他人的權利。
	貳、運動我最行		性	能概念與動作練習		態度評量	人 E8 了解兒童對遊戲權利的需
	1 . 建勤稅取行 五、飛盤真好玩		4. 能運用飛盤做出指定動作。	的策略。			求。
	五、飛盤具好坑		5. 能了解如何利用反手握、正手握				【生涯規劃教育】
			投擲飛盤。				涯 E7 培養良好的人際互動能力。
			6. 能了解如何利用上手接、下手				
			接、雙手夾接來接住飛盤。				
			1. 能了解颱風來臨時的減災整備方	2b-Ⅱ-1 遵守健康的	Ba-Ⅱ-3 防火、	觀察評量	【安全教育】
			法。	生活規範。	防震、防颱措施	口頭評量	安 El 了解安全教育。
	│ │ 壹、健康新世界		2. 能認識防颱物資的用途。	3b-Ⅱ-3 運用基本的	及逃生避難基本	行為檢核	安 E4 探討日常生活應該注意的安
		0	3. 能了解颱風天前往危險場域的風	生活技能,因應不	技巧。	態度評量	全。
第二週	一. 風搖地動		险。	同的生活情境。			【防災教育】
							防 E5 不同災害發生時的適當避難
							行為。
			1. 能運用飛盤做出指定動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Ce-Ⅱ-1其他休	觀察評量	【人權教育】
	五、飛盤真好玩	U	2. 能了解如何利用正手握及反手握	動的動作技能。	閒運動基本技	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重

			投擲飛盤。	2c-Ⅱ-3 表現主動參	能。	行為檢核	自己與他人的權利。
			<b>汉</b>	與、樂於嘗試的學	NG -	1 1 何 做 依	人 E8 了解兒童對遊戲權利的需
						<b>悲及計</b> 軍	
			4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。	習態度。			求。
			5. 能表現主動參與活動。	3d-Ⅱ-1 運用動作技			【生涯規劃教育】
				能的練習策略。			涯 E7 培養良好的人際互動能力。
			1. 能了解颱風來臨時的減災整備方	2a-II-2 注意健康	Ba-Ⅱ-3 防火、	觀察評量	【安全教育】
			法。	問題所帶來的威脅	防震、防颱措施	口頭評量	安 El 了解安全教育。
			2. 能認識防颱物資的用途。	感與嚴重性。	及逃生避難基本	行為檢核	安 E4 探討日常生活應該注意的安
	壹、健康新世界	1	3. 能了解颱風天前往危險場域的風	2b-II-1 遵守健康	技巧。	態度評量	全。
	一. 風搖地動	1	险。	的生活規範。			【防災教育】
			4. 能認識地震災害的種類及嚴重	3b-II-3 運用基本			防 E5 不同災害發生時的適當避難
			性。	的生活技能,因應			行為。
				不同的生活情境。			
			1. 能運用飛盤做出指定動作。	1c-II-1 認識身體	Ce-Ⅱ-1 其他休	觀察評量	【人權教育】
			2. 能了解如何利用正手握及反手握	活動的動作技能。	閒運動基本技	口頭評量	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重
			投擲飛盤。	2c-II-3 表現主動	能。	行為檢核	自己與他人的權利。
第三週			3. 能認真參與活動。	參與、樂於嘗試的	Ib-Ⅱ-1音樂律	態度評量	人 E8 了解兒童對遊戲權利的需
			4. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。	學習態度。	動與模仿性創作		求。
			5. 能表現主動參與活動。	3c-II-1 表現聯合	舞蹈。		【生涯規劃教育】
	貳、運動我最行		6. 能學習並表現出指定動作。	性動作技能。			涯 E7 培養良好的人際互動能力。
	五、飛盤真好玩	2	7. 專注觀賞他人的動作表現。	3c-II-2 透過身體			
	六、歡樂土風舞		8. 能完成飛盤接力賽。	活動,探索運動潛			
			9. 了解影響運動參與的因素。	能與表現正確的身			
			10. 會自己選擇適當的休閒運動。	體活動。			
			11. 能認識具國家特色民俗的土風	3d-II-1 運用動作			
			舞,並學習著用身體語言與人互	技能的練習策略。			
			動。	4c-II-1 了解影響			
			12. 能描述音樂律動性,認識模仿	運動參與的因素,			

P							
			創作的技能概念及練習的策略。	選擇提高體適能的			
			13. 能主動參與,並樂於嘗試創作	運動計畫與資源。			
			舞蹈。	4d-II-1 培養規律			
			14. 善盡觀賞者的責任與角色,能	運動的習慣並分享			
			與他人進行回饋。	身體活動的益處。			
			1. 能演練並熟悉地震來臨時的避難	1b-Ⅱ-2 辨別生活情	Ba-Ⅱ-3 防火、	觀察評量	【安全教育】
			步驟。	境中適用的健康技	防震、防颱措施	口頭評量	安 El 了解安全教育。
			2. 能在不同的場域中操作防震避難	能和生活技能。	及逃生避難基本	行為檢核	安 E4 探討日常生活應該注意的安
		1	動作。	3a-Ⅱ-1 演練基本的	技巧。	態度評量	全。
	一. 風搖地動			健康技能。			【防災教育】
							防 E5 不同災害發生時的適當避難
							行為。
笠 : : : :			1. 能認識具國家特色民俗的土風	1d-Ⅱ-1 認識動作技	Ib-Ⅱ-2土風舞	觀察評量	無
第四週			舞。	能概念與動作練習	遊戲。	口頭評量	
			2. 能認真參與練習,並和他人友善	的策略。		行為檢核	
	<b>本 深玉 小</b> 目 / -		互動,學習土風舞動作。	2d-Ⅱ-2表現觀賞者		態度評量	
	貳、運動我最行	2	3. 能確實利用身體各部位做出流暢	的角色和责任。			
	六、歡樂土風舞		性的土風舞動作及肢體表情。	3c-Ⅱ-2 透過身體活			
			4. 透過土風舞遊戲,能彼此探索同	動,探索運動潛能			
	五週 一. 風搖地動		儕的動作元素,展現最適宜的動作	與表現正確的身體			
			表現。	活動。			
			1. 能了解獲取地震預警訊息的方	3b-Ⅱ-3 運用基本的	Ba-Ⅱ-3 防火、	觀察評量	【安全教育】
			法。	生活技能,因應不	防震、防颱措施	口頭評量	安 E1 了解安全教育。
			2. 能認識緊急避難包的內容及功	同的生活情境。	及逃生避難基本	行為檢核	安 E4 探討日常生活應該注意的安
第五週		1	能。	4a-Ⅱ-2 展現促進健	技巧。	態度評量	全。
	一。風搖地劃		3. 能了解居家防災整備的注意事	康的行為。			【防災教育】
			項。				防 E5 不同災害發生時的適當避難
			4. 能與家人共同討論並進行防颱、				行為。

			防震準備。				
			5. 明白地震避難掩護動作對自己健				
			康的重要性。				
			1. 能認識具國家特色民俗的土風	1d-Ⅱ-1 認識動作技	Ib-Ⅱ-2土風舞	觀察評量	無
			舞。	能概念與動作練習	遊戲。	口頭評量	
			2. 能認真參與練習,並和他人友善	的策略。		行為檢核	
			互動,學習土風舞動作。	2c-Ⅱ-2表現增進團		態度評量	
			3. 能確實利用身體各部位做出流暢	隊合作、友善的互			
			性的土風舞動作及肢體表情。	動行為。			
			4. 透過土風舞遊戲,能彼此探索同	2c-Ⅱ-3表現主動參			
	+ vp<, 4 p /-		儕的動作元素,展現最適宜的動作	與、樂於嘗試的學			
	貳、運動我最行	2	表現。	習態度。			
	六、歡樂土風舞			2d-Ⅱ-2表現觀賞者			
				的角色和責任。			
				3c-Ⅱ-1 表現聯合性			
				動作技能。			
				3c-Ⅱ-2 透過身體活			
				動,探索運動潛能			
				與表現正確的身體			
				活動。			
	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞		1. 能經由身體狀況的改變,體認人	1a-Ⅱ-1 認識身心健	Aa-Ⅱ-1 生長發	觀察評量	【性別平等教育】
			體成長的事實。	康基本概念與意	育的意義與成長	口頭評量	性 E2 覺知身體意象對身心的影
		1	2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內	義。	個別差異。	行為檢核	響。
笠 上油			衣的選擇方式。			態度評量	【生命教育】
第六週							生 E2 理解人的身體與心理面向。
			1. 能確實利用身體各部位做出流暢	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Hb-Ⅱ-1 陣地攻	觀察評量	無
		2	性的土風舞動作及肢體表情。	動的動作技能。	守性球類運動相	口頭評量	
	七、活力足球		2. 透過土風舞遊戲,能彼此探索同	2c-Ⅱ-2表現增進團	關的拍球、拋接	行為檢核	

F							
			儕的動作元素,展現最適宜的動作	隊合作、友善的互	球、傳接球、擲	態度評量	
			表現。	動行為。	球及踢球、帶		
			3. 能於活動中展現出足球相關動	2c-Ⅱ-3表現主動參	球、追逐球、停		
			作。	與、樂於嘗試的學	球之時間、空間		
				習態度。	及人與人、人與		
				3c-Ⅱ-1 表現聯合性	球關係攻防概		
				動作技能。	念。		
					Ib-Ⅱ-2土風舞		
					遊戲。		
			1. 能經由身體狀況的改變,體認人	1a-Ⅱ-1 認識身心健	Aa-Ⅱ-1 生長發	觀察評量	【性別平等教育】
	壹、健康新世界		體成長的事實。	康基本概念與意	育的意義與成長	口頭評量	性 E2 覺知身體意象對身心的影
	二. 逗陣來長大	1	2. 能知道每個人的發育速度及進入	義。	個別差異。	行為檢核	響。
	一. 逗件不长人		青春期的時間不同。			態度評量	【生命教育】
							生 E2 理解人的身體與心理面向。
			1. 能展現盤球繞物的技巧。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性	Hb-Ⅱ-1陣地攻	觀察評量	無
			2. 能有節奏的完成盤球活動。	動作技能。	守性球類運動相	口頭評量	
第七週			3. 會和他人合作練習踢傳球動作。	3c-Ⅱ-2 透過身體活	關的拍球、拋接	行為檢核	
			4. 會於活動中展現踢傳技巧。	動,探索運動潛能	球、傳接球、擲	態度評量	
	貳、運動我最行	9	5. 能和他人一同合作進行活動。	與表現正確的身體	球及踢球、帶		
	七、活力足球		6. 知道足球的基本攻防概念。	活動。	球、追逐球、停		
					球之時間、空間		
					及人與人、人與		
					球關係攻防概		
					念。		
			◆能知道男、女生殖器官的基本功	1a-Ⅱ-1 認識身心健	Db-Ⅱ-1 男女生	觀察評量	【性別平等教育】
<b>给 、油</b>	壹、健康新世界	1	能與差異。	康基本概念與意	殖器官的基本功	口頭評量	性 E2 覺知身體意象對身心的影
第八週	二. 逗陣來長大			義。	能與差異。	行為檢核	響。
						態度評量	【生命教育】

							生 E2 理解人的身體與心理面向。
	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 守性球類球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球	觀察評量 口 為 檢 評量 後 選 評量	無
	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1. 能知道月經及夢遺的形成原因及 其意義。 2. 對身體的成長發育有疑慮時,能 依循正確管道獲取知識。 3. 能認識生殖器官的清潔與保健方 法。	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。	Da-Ⅱ-2 身體各 部位的功能與衛 生保健的方法。 Db-Ⅱ-1 男女生 殖器官的基本功 能與差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
第九週	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	1.和同學一起合作進行活動。 2.於活動中體驗單腳抬跨動作。 3.學會側抬跨跳動作要領。 4.會順暢的完成側抬跨跳動作。	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-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-Ⅱ-1跑、跳 與行進間投擲的 遊戲。	觀察評量口行為檢評量	無

金、健康新世界 二、祖降采長大  1 2. 能知進身體的流汗股况及流汗後 的處理方法。  2 2 11 - 2 注意健康問題所帶來的滅賣感 與 無所態檢視方法 與健康行為的維 持原則。  1. 學會倒裕跨跳動作要領。 2. 會順榜完成倒拾跨跳動作。 3. 會有簡素的做出經濟功趣的動作。 4. 知道質式跳高的助跑動作要領。 4. 知道質式跳高的助跑動作要領。 5. 能完成質式跳高的助跑動作要領。 4. 知道質式跳高的助跑動作要領。 5. 能完成質式跳高的助影動作要。 4. 知道質式跳高的助跑動作要領。 5. 能完成質式跳高的防影動作。 4. 知道質式跳高的助影的作要。 4. 知道可式跳高的防影動作。 5. 能完成質式跳高的防影動作。 5. 能完成質式跳高的防影動作。 6. 是用一1 表現聯合性 物作技能。 6. 3 2 11 - 2 建边身灌活 物,探索運動潛能 與 表现正確的身體活 物,探索運動潛能 與 表现正確的身體活 物,探索運動潛能 與 表现正確的身體活 物 作生習價。 6. 2 11 - 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2				1. 能了解規律運動對生長發育的重	1a-Ⅱ-2 了解促進健	Da-Ⅱ-1 良好的	觀察評量	【性別平等教育】
□ 連棒来長大 1 的處理方法。 超所帶來的威脅感 異 康族筋被視方法 異健康行為的維持原則。				要性。	康生活的方法。	衛生習慣。	口頭評量	性 E2 覺知身體意象對身心的影
第十週  1. 學會例抬跨跳動作要領。 2. 含順楊完成例括跨跳動作。 3. 含有節奏的做出跳高助跑的的數 [1c-II-I] 認識身權活 [2 ]		壹、健康新世界		2. 能知道身體的流汗狀況及流汗後	2a-Ⅱ-2 注意健康問	Fb-Ⅱ-1 自我健	行為檢核	響。
展重性。 解垂性。 與健康行為的維 持原則。 生 B2 理解人的身體與心理面形			1	的處理方法。		康狀態檢視方法	態度評量	【生命教育】
第十週  1.學會側拍跨跳動作要領。 2.會順楊完成側拾跨跳動作。 3.含有節奏的做出蹤高助跑的 作。 4.知道剪式跳高的助跑動作要領。 5.能完成剪式跳高的影整動作。 5.能完成剪式跳高的影整動作。 5.能完成剪式跳高的影整動作。 5.能完成剪式跳高的影整動作。 6. 4.知道剪式跳高的影整動作。 5.能完成剪式跳高的影整動作。 6. 4.知道剪式跳高的影整動作。 6. 4.知道剪式跳高的影整動作。 7. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.						與健康行為的維		生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十週  2. 含順穩完成倒括跨跳動作。 3. 含有節奏的做出跳高助跑的物 作。 4. 知道剪式跳高的助跑動作要领。 5. 能完成剪式跳高的助跑動作要领。 5. 能完成剪式跳高的游整動作。 3. C-II-1表現聯合性 動作技能。 3. C-II-1 表現聯合性 動作技能。 3. C-II-2 透過身體活 動,探索運動潛能 與 表現正確的身體活 動。 2. 能自救檢視身體的成長及身體清 深情形。 2. 能自救檢視身體的成長及身體清 深情形。 3. 能訂定運動計畫,培養規律運動 的習慣。 4. MI-2 展現促進健康行為的維 持度則。 4. E2 理解人的身體與心理面面  【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面面  【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面面  【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面面  【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面面					旗里注。	持原則。		
第十週  3. 含有節奏的做出跳高助跑的動作技術。 4. 知道剪式跳高的助跑動作更領。 5. 能完成剪式跳高的功跑動作更領。 5. 能完成剪式跳高的落墊動作。 4. 知道剪式跳高的落墊動作。 5. 能完成剪式跳高的落墊動作。 5. 能完成剪式跳高的落墊動作。 5. 能完成剪式跳高的落墊動作。 4. 知道剪式跳高的落墊動作。 5. 能完成剪式跳高的落垫動作。 5. 能完成剪式跳高的落垫動作。 4. 知道剪式跳高的落垫動作。 5. 能完成剪式跳高的落垫動作。 4. 知識可以				1. 學會側抬跨跳動作要領。	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Ga-Ⅱ-1跑、跳	觀察評量	無
作。     4. 知道剪式跳高的助跑動作要領。     4. 知道剪式跳高的助跑動作要領。     5. 能完成剪式跳高的落墊動作。     5. 能完成剪式跳高的落墊動作。     5. 能完成剪式跳高的落墊動作。     5. 能完成剪式跳高的落墊動作。     6. 能完成剪式跳高的落垫動作。     7. 是過身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。     7. 是過失過程語。     7. 是過失過程語。     7. 是一日之題過多體活動。     7. 是一日之題過多性。     8. 是四日之是過身體活動。     7. 是一日之題為改善的。     7. 是一日之類之不同。     7. 是一日之對之,是一日之對之,是一日之對之之,可以對量。     7. 是一日之對之之,可以對量。     7. 是一日之對之之,     7. 是一日之可以之,     7. 是一日之,     7. 是一日之可以之,     7. 是一日				2. 會順暢完成側抬跨跳動作。	動的動作技能。	與行進間投擲的	口頭評量	
京、運動我最行 へ、跳高小子  4. 知道剪式跳高的助跑動作要領。 5. 能完成剪式跳高的落墊動作。 5. 能完成剪式跳高的落墊動作。 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。  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。 2. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情況。 2. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情況。 3a-II-2能於生活中間別立操作基本的健康技能。 3a-II-2 整整。 第四日 「上級 「大阪 「大阪 」」 「上級 大阪 」」 「大阪 」」	第十週			3. 會有節奏的做出跳高助跑的動	1d-Ⅱ-1 認識動作技	遊戲。	行為檢核	
<ul> <li>贰、運動我最行 八、跳高小子</li> <li>2 5. 能完成剪式跳高的落墊動作。         \$\frac{3c\II-1}{\sqrt{1}}\$ 表現正確的身體活動,探索運動潛能與表現正確的身體活動。         \$\frac{2b\Upunder \text{2}}{\sqrt{2}}\$ \$\frac{1}{\sqrt{2}}\$ \$\fra</li></ul>				作。	能概念與動作練習		態度評量	
2 5. 能完成別式跳高的洛整動作。				4. 知道剪式跳高的助跑動作要領。	的策略。			
第十一週  1			2	5. 能完成剪式跳高的落墊動作。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性			
新、探索運動潛能 與 表現正確的身體活動。  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。 3.能訂定運動計畫,培養規律運動 的習慣。 3.能訂定運動計畫,培養規律運動 的習慣。 3.能訂定運動計畫,培養規律運動 的習慣。 3.能訂定運動計畫,培養規律運動 的習慣。 3.能訂定運動計畫,培養規律運動 的習慣。 3.能訂定運動計畫,培養規律運動 的習慣。 3.能訂定運動計畫,培養規律運動 的習慣。 3.能訂定運動計畫,培養規律運動 的習慣。 4.日上2展現促進健 康的行為。 4.日上2展現促進健 康財態檢視方法 與健康行為的維 持原則。  1.能透過遊戲自我檢視身體清潔情 一口頭評量 行為檢核 態度評量  「生命教育」 生保健的方法。 4.日上1自我健 康財態檢視方法 與健康行為的維		八、跳高小子			動作技能。			
與表現正確的身體活動。  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。 3. 能訂定運動計畫,培養規律運動的資質。 4. 正 这陣來長大 3. 能可定運動計畫,培養規律運動的方法。 4. 日 日 我健康行為的維持原則。					- ,			
表現正確的身體活動。  1.能透過遊戲自我檢視身體清潔情 形。 2b-II-2願意改善個 人的健康習慣。 3a-II-2能於生活中 深情形。 3.能訂定運動計畫,培養規律運動 的習慣。  3.能訂定運動計畫,培養規律運動 的習慣。  4a-II-2展現促進健康的行為。  表現正確的身體活動。 Da-II-1良好的 衛生習慣。 Da-II-2身體各 行為檢核 響。 【生命教育】 生保健的方法。 作为方法。 作为有效性 康狀態檢視方法 與健康行為的維持原則。								
動。  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。 4 日間。 3. 能訂定運動計畫,培養規律運動 的習慣。 4 日間。 3. 能可定運動計畫,培養規律運動 的習慣。 4 日間。 第十一週  1 日間。 第一回 日間。 第一日 日間。 第二日 日間。 第三日 日間 日間。 第三日 日間。 第三日 日間 日間。 第三日 日間 日間。 第三日 日間 日間。 第三日 日間 日間 日間。 第三日 日間								
形。 2. 能自我檢視身體的成長及身體清								
第十一週  2. 能自我檢視身體的成長及身體清				1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情	2b-Ⅱ-2願意改善個	Da-Ⅱ-1 良好的	觀察評量	【性別平等教育】
第十一週  意、健康新世界 二. 逗陣來長大  1				形。	人的健康習慣。	衛生習慣。	口頭評量	性 E2 覺知身體意象對身心的影
第十一週				2. 能自我檢視身體的成長及身體清	3a-Ⅱ-2能於生活中	Da-Ⅱ-2 身體各	行為檢核	響。
第十一週		<b>去。伊克</b> 蛇山田		潔情形。	獨立操作基本的健	部位的功能與衛	態度評量	【生命教育】
お十一週 的習慣。 4a-Ⅱ-2展現促進健 Fb-Ⅱ-1自我健康的行為。 康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。			1	3. 能訂定運動計畫,培養規律運動	康技能。	生保健的方法。		生 E2 理解人的身體與心理面向。
與健康行為的維 持原則。	第十一週	一. 逗件不长人		的習慣。	4a-Ⅱ-2 展現促進健	Fb-Ⅱ-1 自我健		
持原則。					康的行為。	康狀態檢視方法		
						與健康行為的維		
						持原則。		
$oxed{j}$ 、運動我最行 $oxed{2}$ $oxed{1. 能完成剪式跳高。}$ $oxed{1c-II-1}$ 認識身體活 $oxed{Bd-II-1}$ 武術基 $oxed{q}$ 觀察評量 $oxed{m}$ 無		貳、運動我最行	2	1. 能完成剪式跳高。	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Bd-Ⅱ-1 武術基	觀察評量	無

			T	1	T	1	
	八、跳高小子		2. 能和他人合作完成個人紀錄。	動的動作技能。	本動作。Ga-Ⅱ-	口頭評量	
	九、武術高手		3. 了解拳、掌手勢的動作及應用。	1d-Ⅱ-1 認識動作技	1 跑、跳與行進	行為檢核	
			4. 學會創意武術動作。	能概念與動作練習	間投擲的遊戲。	態度評量	
			5. 能專注欣賞並主動學習他人優良	的策略。			
			動作表現。	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。			
			1. 能了解什麼是必要、需要和想	1b-Ⅱ-2辨別生活情	Eb-Ⅱ-1 健康安	觀察評量	【家庭教育】
	+ 4++200		要。	境中適用的健康技	全消費的訊息與	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消費的傳播
	壹、健康新世界	1	2. 能知道正確的消費觀念。	能和生活技能。	方法。	行為檢核	媒體等各種因素。
	三. 消費停看聽		3. 能藉由日常的購物行為,分辨必	4a-Ⅱ-2 展現促進健		態度評量	
			要、需要和想要的概念。	康的行為。			
第十二週			1. 能說出正確的武術動作名稱。	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Bd-Ⅱ-1武術基	觀察評量	無
			2. 能完成正確完成武術的連續動	動的動作技能。	本動作。	口頭評量	
	貳、運動我最行	9	作。	2d-Ⅱ-1 描述參與身		行為檢核	
	九、武術高手		3. 能在活動中表現認真參與的態	體活動的感覺。		態度評量	
			度。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性			
				動作技能。			
			1. 能了解消費時應兼顧「安全、健	1a-Ⅱ-2 了解促進健	Eb-Ⅱ-1 健康安	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康新世界		康、營養、衛生」的原則。	康生活的方法。	全消費的訊息與	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消費的傳播
第十三週		1	2. 能辨別不同材質的水杯及其使用	2a-Ⅱ-2注意健康問	方法。	行為檢核	媒體等各種因素。
	三. 消費停看聽		方式對健康的影響。	題所帶來的威脅感 與		態度評量	
				展重性。			
				ルエル			

			1. 能專注學習並說明正確的武術動	1d-Ⅱ-2 描述自己或	Bd-Ⅱ-1武術基	觀察評量	無
			作及要領。	他人動作技能的正	本動作。	口頭評量	
			2. 能應用身體方面的協調能力,順	確性。		行為檢核	
			暢的完成武術連續動作。	2c-Ⅱ-3表現主動參		態度評量	
			3. 能規律運動並分享運動心得。	與、樂於嘗試的學			
			4. 能明瞭自己及他人動作的正確性	習態度。			
			與否。	2d-Ⅱ-1 描述參與身			
			5. 能專注學習並主動嘗試克服困難	體活動的感覺。			
			完成武術動作。	2d-Ⅱ-2表現觀賞者			
	貳、運動我最行	2		的角色和責任。			
	九、武術高手			3c-Ⅱ-1 表現聯合性			
				動作技能。			
				3c-Ⅱ-2 透過身體活			
				動,探索運動潛能			
				與表現正確的身體			
				活動。			
				4d-Ⅱ-1 培養規律運			
				動的習慣並分享身 體			
			1. 能了解消費時應兼顧「安全、健	1a-Ⅱ-2 了解促進健	Eb-Ⅱ-1 健康安	觀察評量	【家庭教育】
			   康、營養、衛生」的原則。	康生活的方法。	全消費的訊息與	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消費的傳播
	壹、健康新世界 三.消費停看聽 貳、運動我最行	1	2. 能辨別購買加熱食品時需考量的	2a-Ⅱ-2 注意健康問	方法。	行為檢核	媒體等各種因素。
			項目。	題所帶來的威脅感		態度評量	
第十四週			3. 能認識加熱食品的優、缺點。	與 嚴重性。			
			1. 透過體能活動,增進各項體適	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Ab-Ⅱ-1 體適能	觀察評量	無
		2	能,並和同學合作進行練習。	動的動作技能。	活動。	口頭評量	
	十、羽球同樂		2. 學會正確的握拍及持球方式。	2c-Ⅱ-1 遵守上課規	Ha-Ⅱ-1網/牆性	行為檢核	

			3. 透過羽球活動,學會正確的握拍	範和運動比賽規	球類運動相關的	態度評量	
			方法及向上擊球動作技能。	則。	抛接球、持拍控		
			4. 能遵守活動規則,並和同學合作	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的	球、擊球及拍擊		
			進行練習。	合作和競爭策略。	球、傳接球之時		
					間、空間及人與		
					人、人與球關係		
					攻防概念。		
			1. 能知道日常生活中的消費陷阱。	1b-Ⅱ-2辨別生活情	Eb-Ⅱ-1 健康安	觀察評量	【家庭教育】
			2. 能連結生活中安全消費與消費訊	境中適用的健康技	全消費的訊息與	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消費的傳播
			息之間的關係。	能和生活技能。	方法。	行為檢核	媒體等各種因素。
	壹、健康新世界	1	3. 能於生活中落實安全消費的行	4a-Ⅱ-1能於日常生		態度評量	
	三. 消費停看聽	1	為。	活中,運用健康資			
				訊產品與服務。			
				4a-Ⅱ-2 展現促進健			
第十五週				康的行為。			
<b>另</b> 1 五週		2	1. 能學會正確發高遠球的動作,並	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的	Ha-Ⅱ-1網/牆性	觀察評量	無
			可以將球打高、打遠。	合作和競爭策略。	球類運動相關的	口頭評量	
			2. 能學會正確的正手拍、反手拍擊	4d-Ⅱ-1 培養規律運	抛接球、持拍控	行為檢核	
	貳、運動我最行		球的動作,應用到比賽中。	動的習慣並分享身 體	球、擊球及拍擊	態度評量	
	十、羽球同樂			活動的益處。	球、傳接球之時		
					間、空間及人與		
					人、人與球關係		
					攻防概念。		
			◆能於生活中落實「安全、健康、	1b-Ⅱ-2 辨別生活情	Eb-Ⅱ-1 健康安	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康新世界		營養、衛生」消費的行為。	境中適用的健康技	全消費的訊息與	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消費的傳播
第十六週	三. 消費停看聽	1		能和生活技能。	方法。	行為檢核	媒體等各種因素。
	—· W X II / II / II			4a-Ⅱ-2 展現促進健		態度評量	
I				康的行為。			

			1. 能學會正確正手拍、反手拍擊球	2c-Ⅱ-1 遵守上課規	Bd-Ⅱ-2 技擊基	觀察評量	無
		2	動作,並應用於比賽中。	範和運動比賽規	本動作。	口頭評量	
			2. 能遵守柔道運動的禮節起源及學	則。	Ha-Ⅱ-1網/牆性	行為檢核	
			習尊重運動場地及選手。	2c-Ⅱ-3表現主動參	球類運動相關的	態度評量	
				與、樂於嘗試的學	抛接球、持拍控		
				習態度。	球、擊球及拍擊		
	貳、運動我最行			3c-Ⅱ-2 透過身體活	球、傳接球之時		
	十、羽球同樂			動,探索運動潛能	間、空間及人與		
	十一、功夫小將			與表現正確的身體	人、人與球關係		
	領			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,發揮自己的	1a-Ⅱ-1 認識身心健	Fa-Ⅱ-1自我價	觀察評量	【生涯規劃教育】
	壹、健康新世界 四.知己知彼	1	才能。	康基本概念與意	值提升的原則。	口頭評量	涯 E4 認識自己的特質與興趣。
			2. 能發覺自己具備的特質。	義。		行為檢核	
			3. 能透過同學的描述,發現自己潛	1a-Ⅱ-2 了解促進健		態度評量	
			藏的特質。	康生活的方法。			
第十七週			1. 能主動參與龍蝦運動的練習,並	1c-Ⅱ-2 認識身體活	Bd-Ⅱ-2 技擊基	觀察評量	無
カー こと			樂於嘗試。	動的傷害和防護概	本動作。	口頭評量	
	貳、運動我最行		2. 透過動作探索,表現出正確的防	念。	Cb-Ⅱ-4社區運	行為檢核	
	十一、功夫小將	2	護動作。	1d-Ⅱ-2 描述自己或	動活動空間與場	態度評量	
	領		3. 熟悉自然體立姿,做好攻守有利	他人動作技能的正	域。		
			的基本姿勢。	確性。			
			4. 做出移動步法,讓重心保持穩	2c-Ⅱ-1 遵守上課規			

			定。	範和運動比賽規			
			5. 認識安全的運動學習場域。	則。			
				2c-Ⅱ-3 表現主動參			
				與、樂於嘗試的學			
				習態度。			
				3c-Ⅱ-2 透過身體活			
				動,探索運動潛能			
				與 表現正確的身體活			
				<b>小山</b> 唯的 才 脸 伯 <b>動</b> 。			
			1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀	到。   1a-Ⅱ-1 認識身心健	Fa-Ⅱ-1 自我價	觀察評量	【生涯規劃教育】
	壹、健康新世界 四. 知己知彼		1. 肥稍田日找概祭典问字的仮此観 察肯定自己。	康基本概念與意	fa-11-1 自我順   值提升的原則。	概然計里   口頭評量	涯 E4 認識自己的特質與興趣。
			<sup>奈 月 尺 日 </sup>   。   2. 能透過與家人互動,了解家人眼		值获开的原则。   Fa-Ⅱ-2 與家人	口頭計里     行為檢核	准 L4 認識自 L 的 村 貝 典 典 趣 。
		1	中的自己。	1a-Ⅱ-2 了解促進健		態度評量	
			3. 能發覺家人的陪伴與支持的重要	康生活的方法。 3b-Ⅱ-2 能於引導	與相處的技巧。		
			性。	下,表現基本的人			
				際			
				溝通互動技能。			
第十八週			1. 學習欣賞柔道比賽, 善盡觀賞者	1b-Ⅱ-2 辨別生活情	Bd-Ⅱ-2 技擊基	觀察評量	【海洋教育】
			角色責任。	境中適用的健康技	本動作。	口頭評量	海 El 喜歡親水活動,重視水域安
			2. 嘗試欣賞多元技擊性運動,學習	能和生活技能。	Cc-Ⅱ-1 水域休	行為檢核	全。
	貳、運動我最行		選手對運動的堅持與尊重。	2c-Ⅱ-3 表現主動參	閒運動基本技	態度評量	海 E2 學會游泳技巧,熟悉自救知
	十一、功夫小將	0	3. 選擇安全並合適的戶外戲水活	與、樂於嘗試的學	能。		能。
	領	2	動。	習態度。	Gb-Ⅱ-1戶外戲		海 E3 具備從事多元水域休閒活動
	十二、水中蛟龍		4. 辨別戲水時的危險情境,並學會	2d-Ⅱ-2表現觀賞者	水安全知識、離		的知識與技能。
			游泳的安全技能。	的角色和責任。	地蹬牆漂浮。		
				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。			
第十九週	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,發覺自己的進步與提升。	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。	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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動,重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動 的知識與技能。
第二十週	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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	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	Gb-Ⅱ-2 打水前 進、簡易性游泳	觀察評量口頭評量	【海洋教育】 海 El 喜歡親水活動,重視水域安

				動參與的因素,選 擇提高體適能的運 動計 畫與資源。	遊戲。	行為檢核 態度評量	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。
第二十一週	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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	2	◆學會打水前進的動作並發揮合作 精神。	3c-Ⅱ-1表現聯合性 動作技能。 4c-Ⅱ-1了解影響運 動參與的因素,選 擇提高體適能的運 動計 畫與資源。	Gb-Ⅱ-2打水前 進、簡易性游泳 遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動,重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧,熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動 的知識與技能。

- ◎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。