

臺南市公立北區大港國民小學 115 學年度第一學期四年級健體領域學習課程計畫

(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(64)節		
課程目標	1.認識營養素及其食物來源和功能。 2.了解如何選購健康又安全的食物。 3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4.認識灼燙傷，演練灼燙傷的急救處理方法。 5.檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。 6.學習足球、足壘球的攻防概念。 7.認識田徑選手，分享運動員的故事。 8.掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。 9.結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。 10.檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。 11.變化步伐與移位，進行武術攻防對練。 12.肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。 13.漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。 14.練習扯鈴的運鈴技巧。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/31-9/04	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	1	1.覺察營養不均衡的原因。 2.注意營養不均衡可能造成的健康	2a-II-1 覺察健康的受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			問題。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	型態。		
第一週 8/31-9/04	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	2	1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二週 9/07-9/11	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	1	1.願意改善個人營養不均衡的問題。 2.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。			
第二週 9/07-9/11	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	2	1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 自我評量 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第三週 9/14-9/18	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	1	1.認識營養素及其功能和食物來源。 2.了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第三週 9/14-9/18	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	2	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成足球活動。 4.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第四週 9/21-9/25	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	1	1.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 2.遵守營養均衡的健康飲食原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第四週 9/21-9/25	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	2	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第五週 9/28- 10/02	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	1	了解食物的健康安全消費訊息與方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
第五週 9/28- 10/02	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	2	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第六週 10/05- 10/09	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	1	1.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 2.在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	實作 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				康資訊、產品與服務。			
第六週 10/05- 10/09	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	2	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作報告作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第七週 10/12- 10/16	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	1	1.認識一手菸、二手菸、三手菸。 2.注意吸菸對健康的危害。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	報告實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第七週 10/12- 10/16	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	2	1.認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。 2.認識快速跑的動作技能概念與動作練習的策略。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現快速跑的動作。 5.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			
第八週 10/19- 10/23	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	1	1.認識電子煙。 2.運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。 3.認識禁菸場所。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第八週 10/19- 10/23	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	2	1.認識快速跑、彎道跑的動作技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3.表現快速跑、彎道跑的動作。 4.運用快速跑、彎	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			道跑的動作練習策略。	者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			
第九週 10/26- 10/30	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	1	1.注意飲酒對健康的危害。 2.運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 3.清楚說明個人反對飲酒的立場。 4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第九週 10/26- 10/30	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	2	1.認識障礙跑的動作技能概念與動作練習的策略。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現障礙跑、線梯創意跑跳的動作。 4.運用障礙跑的動	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 自我評量 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			作練習策略。	任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			
第十週 11/02- 11/06	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	1	1.認識檳榔的組成。 2.注意嚼檳榔對健康的危害。 3.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	實作	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第十週 11/02- 11/06	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	2	1.認識立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現線梯創意跑跳，立定跳遠的動作。 4.運用立定跳遠的動作練習策略。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			5.表現曲折跑、彎道跑、障礙跑的動作。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			
第十一週 11/09- 11/13	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	1	1.辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。 2.運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	實作	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。
第十一週 11/09- 11/13	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	2	透過體適能檢測，了解個人體適能表現。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	實作	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。

				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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十二週 11/16- 11/20	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	1	1.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 2.清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 3.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	實作 自我評量 作業	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。
第十二週 11/16- 11/20	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	2	1.了解運動能幫助生長。 2.了解影響運動參與的因素，運用社區活動空間，規畫提高體適能	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活	報告 實作 作業	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。

			的運動計畫。 3.透過登階、健走活動，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 4.描述參與模擬登山活動的感覺。 5.課後參與登山活動，增進體適能。	的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	動空間與場域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。		
第十三週 11/23- 11/27	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	1	1.學習與灼燙傷患者相處。 2.認識灼燙傷的分級。 3.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	實作報告	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
第十三週 11/23- 11/27	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	2	1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。 2.認識武術進攻、防守的練習策略。 3.描述他人進退攻防動作的正確性。 4.運用武術進攻、防守的練習策略	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-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	Bd-II-1 武術基本動作。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			進行演練。	略。			
第十四週 11/30- 12/04	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	1	1.演練灼燙傷的急救處理方法。 2.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	實作	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
第十四週 11/30- 12/04	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	2	1.認識劈掌、上架的動作概念。 2.認識武術進攻、防守的練習策略。 3.主動參與、樂於嘗試活動。 4.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 12/07- 12/11	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知、危險用火行為。 3.遵守居家安全注意事項。 4.檢查並改善居家用電方式。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	報告 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十五週 12/07- 12/11	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	2	1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。 2.參與並欣賞點、	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作 報告	【海洋教育】 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			線、面肢體創作。 3.表現點、線、面肢體創作。 4.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。 5.描述參與情境創作的感覺。	身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			主題之藝術表現。
第十六週 12/14- 12/18	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1	1.了解居家防火措施。 2.了解滅火器的使用方法。 3.遵守居家安全注意事項。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	報告	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十六週 12/14- 12/18	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	2	1.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 2.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作 報告	【海洋教育】 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。
第十七週	第三單元熱與火	1	1.了解居家防火措	1a-II-2 了解促進	Ba-II-1 居家、交通	實作	【安全教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

12/21-12/25	的危機 第二課防火安全檢查		施。 2.遵守居家安全注意事項。 3.檢查並改善居家防火措施。 4.規畫家庭逃生計畫。	健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。		安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十七週 12/21-12/25	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	2	1.與同學合作，完成列車舞。 2.與同學合作，完成列車遊戲。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作 作業	【海洋教育】 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。
第十八週 12/28-1/01	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1	1.了解公共場所防火措施。 2.檢查公共場所防火措施。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	報告 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十八週 12/28-1/01	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	2	1.認識打水技能概念與動作練習的策略。 2.描述自己或他人	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	實作 報告	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

			打水動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現扶牆打水、持浮板打水前進。 5.運用合作與競爭策略完成打水活動。	或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
第十九週 1/04-1/08	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	1	1.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 2.演練發生火災時的應變方式。 3.澄清火災逃生避難的迷思。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	實作	【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。
第十九週 1/04-1/08	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	2	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。 3.運用合作與競爭策略完成打水活動。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	實作 報告	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知識。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第廿週 1/11-1/15	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	1	1.認識火災逃生避難的原則和技巧。 2.演練火災逃生避難的原則和技巧。 3.認識緩降機使用方式。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	實作	【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。
第廿週 1/11-1/15	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	2	1.認識趴浪運動基本裝備、基本動作。 2.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 3.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 4.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	實作 報告 作業	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知識。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第廿一週 1/18-1/22	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	1	1.認識身上著火時的處理方法。 2.演練身上著火時的處理方法。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	實作作業	【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。
第廿一週 1/18-1/22	第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	2	1.認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。 2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。 5.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作報告作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

臺南市公立北區大港國民小學 115 學年度第二學期四年級領域學習課程計畫

(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(64)節		
課程目標	1.知道和家人與朋友和睦相處的方法。 2.認識青春期的自己，做好自我調適。 3.知道如何尊重他人、保護自己。 4.知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。 5.了解受傷出血、扭傷時的緊急處理方法。 6.認識並保護呼吸系統。 7.認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。 8.學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。 9.學習籃球的運球和傳球技能。 10.熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。 11.掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。 12.練習壘球擲遠動作。 13.配合步伐轉換，進行武術攻防對練。 14.和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。 15.用身體做出直線和曲線造型；學跳《花之舞》。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/08-2/12	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	1	1.認識並表現增進人際關係的技能。 2.透過觀察與模	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提	報告 實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			仿，改善人際關係。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。		
第一週 2/08-2/12	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	2	1.認識桌球反手擊球、正手擊球的動作技能。 2.與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球活動。 3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。 4.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第二週 2/15-2/19	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒	1	能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	報告 實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第二週 2/15-2/19	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	2	1.認識桌球發球的動作技能。 2.與同伴合作，完成發球活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。 4.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 5.運用桌球動作要領，完成桌球活動。 6.運用合作和競爭策略完成桌球活動。 7.參與提高桌球運動能力的身體活動。	或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第三週 2/22-2/26	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒	1	1.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 2.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	自我評量 實作 報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第三週 2/22-2/26	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	2	1.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。			
第四週 3/01-3/05	第一單元迎向青春期 第二課青春你我他	1	1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 2.認識月經的成因。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第四週 3/01-3/05	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	2	1.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告 作業	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第五週 3/08-3/12	第一單元迎向青春期 第二課青春你我他	1	1.認識月經的週期。 2.了解月經來臨時的處理方法。	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	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	報告 實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。			
第五週 3/08-3/12	第四單元球來球往 第三課球球來襲	2	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現擲球、滾球的動作技能。 3.透過活動探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作報告 自我評量作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第六週 3/15-3/19	第一單元迎向青春 第二課青春你我他	1	1.了解夢遺的成因與因應方式。 2.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第六週 3/15-3/19	第四單元球來球往	2	1.遵守躲避球比賽規則。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	第四課攻閃交手		2.表現閃躲球、傳接球、擲球的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成躲避球活動。	規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	作業	
第七週 3/22-3/26	第一單元迎向青春期 第三課尊重與保護自我	1	1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2.尊重自己和別人的身體。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	報告 實作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第七週 3/22-3/26	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	2	1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2.了解接力跑的基本觀念。 2.認識正確的傳接棒動作。 3.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	報告 實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第八週 3/29-4/02	第一單元迎向青春期 第三課尊重與保護自我	1	1.了解如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 2.在生活中堅定維護身體自主權。 3.了解目睹騷擾事	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	報告 實作 作業	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的

			件的因應方式。	境。			概念及其求助管道。
第八週 3/29-4/02	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	2	1.了解接力跑的基本觀念。 2.表現在不同行進速度傳接棒的動作技能。 3.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 4.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 5.認識接力後離開跑道的方法。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 口試	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第九週 4/05-4/09	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	1	1.了解地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第九週 4/05-4/09	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	2	1.了解在固定範圍內傳接棒的概念與動作要領。 2.表現參與接力跑的興趣，遵守接	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	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			力規則，樂於和同伴一起練習。 3.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 4.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。	的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第十週 4/12-4/16	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	1	1.演練地震避難技巧。 2.注意地震可能造成的災害。 3.實施居家防震措施。 4.了解居家安全角落。 5.規畫家庭防災計畫，準備緊急避難包。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	報告 實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十週 4/12-4/16	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	2	1.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 2.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。 3.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十一週 4/19-4/23	第二單元天然災害知多少	1	1.了解並演練傷口止血的急救技	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處	報告 實作	【安全教育】 安 E11 了解急救的

	第二課小小救護員		能。 2.了解並演練扭傷的急救技能。	康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	理方法。		重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。
第十一週 4/19-4/23	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	2	1.認識馬拉松的由來和運動精神。 2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 3.認識跑走循環的活動要領。 4.參與校園馬拉松並描述參與的感受。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	報告 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十二週 4/26-4/30	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	1	1.認識急救箱，準備急救箱物品。 2.了解並演練處理小傷口的方式。	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-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	實作	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。

				3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。			
第十二週 4/26-4/30	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	2	1.了解提升心肺適能的好處及方法。 2.了解養成規律運動習慣的方法。 3.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 4.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	報告 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十三週 5/03-5/07	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	1	1.了解颱風可能造成的災害。 2.準備各項防颱工作。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	報告 實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				的健康技能。			
第十三週 5/03-5/07	第五單元投擊奔 極限 第三課友善攻防 術	2	1.了解武術與技擊 的進退攻防基本 動作。 2.表現主動參與、 多元嘗試的態度， 並與同學友善互 動、快樂學習。 3.運用武術與技擊 動作技能的練習 策略。	1d-II-1 認識動作 技能概念與動作 練習的策略。 2c-II-3 表現主動 參與、樂於嘗試 的學習態度。 3c-II-1 表現聯合 性動作技能。 3d-II-1 運用動作 技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律 運動的習慣並分 享身體活動的益 處。	Bd-II-1 武術基本動 作。 Bd-II-2 技擊基本動 作。	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十四週 5/10-5/14	第二單元天然災 害知多少 第三課颱風來襲	1	了解因應颱風來 臨和颱風過後應 採取的行動。	1a-II-2 了解促進 健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健康 問題所帶來的威 脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本 的健康技能。 3a-II-2 能於生活 中獨立操作基本 的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通 及戶外環境的潛 在危機與安全須 知。 Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及 逃生避難基本技 巧。	報告 作業	【安全教育】 安 E2 了解危機與 安全。 安 E4 探討日常生 活應該注意的安全。
第十四週 5/10-5/14	第五單元投擊奔 極限 第三課友善攻防 術	2	1.表現主動參與、 多元嘗試的態度， 並與同學友善互 動、快樂學習。	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	Bd-II-1 武術基本動 作。 Bd-II-2 技擊基本動 作。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

			2.表現進退攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。 3.運用武術與技擊動作技能的練習策略。 4.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
第十五週 5/17-5/21	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	1	1.認識呼吸系統的構造和功能。 2.覺察危害呼吸系統的因素。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十五週 5/17-5/21	第六單元箱木跳 跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	2	1.認識跳箱活動的基本動作技能。 2.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。 3.表現跳箱活動相關動作之聯合技能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作 報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十六週	第三單元健康方	1	1.了解呼吸系統的	1a-II-2 了解促進	Da-II-2 身體各部位	實作	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

5/24-5/28	程式 第一課呼吸系統		保健方法。 2.了解可能危害呼吸系統的行為。	健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	的功能與衛生保健的方法。		品 E6 同理分享。
第十六週 5/24-5/28	第六單元箱木跳 跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	2	1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 2.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。 3.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十七週 5/31-6/04	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	1	1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十七週 5/31-6/04	第六單元箱木跳 跳隨花舞 第一課跳箱平衡	2	1.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	木		動、快樂學習。 2.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。 3.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
第十八週 6/07-6/11	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	1	1.了解罹患肺炎的自我照護方法。 2.表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十八週 6/07-6/11	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	2	1.認識線條的種類與特徵。 2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。 3.運用肢體展現直線與曲線的造型。 4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	報告 實作 自我評量	【品德教育】 品 E6 同理分享。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			的造型。 5.結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。 6.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。				
第十九週 6/14-6/18	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	1	1.表現預防肺炎的行為。 2.清楚宣告預防肺炎的決心。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	報告 實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第十九週 6/14-6/18	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	2	1.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。 2.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。	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-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第廿週 6/21-6/25	第三單元健康方程式 第三課就醫好習	1	認識正確就醫的原則和注意事項。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重	Fb-II-3 正確就醫習慣。	報告	【品德教育】 品 E6 同理分享。

	慣			要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。			
第廿週 6/21-6/25	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	2	1.認識《花之舞》土風舞的背景。 2.認識《花之舞》土風舞的基本舞步。 3.認識《花之舞》土風舞的舞序。 4.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。
第廿一週 6/28-7/02	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	1	1.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。 2.於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。 3.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	實作 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第廿一週 6/28-7/02	第六單元箱木跳 跳隨花舞 第三課花之舞	2	1.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。 2.表演《花之舞》土風舞。 3.認識《花之舞》鑽手門的動作與隊形。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	實作 作業	【品德教育】 品 E6 同理分享。
-------------------	---------------------------	---	--	---	----------------	----------	----------------------