

## 臺南市公立東區博愛國民小學 111 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	南一版	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。</li> <li>2. 能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。</li> <li>3. 能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。</li> <li>4. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。</li> <li>5. 能知道受到侵犯時的求助方法。</li> <li>6. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。</li> <li>7. 能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。</li> <li>8. 能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。</li> <li>9. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。</li> <li>10. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。</li> <li>11. 主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>12. 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。</li> <li>13. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。</li> <li>14. 能認識武術的禮節及基本動作要領。</li> <li>15. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。</li> </ol>				
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。</p> <p>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。</p> <p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>				

## 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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 8/30   9/3	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	1. 能知道戶外教學前準備物品的原因。 2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性。 3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	1. 能敏捷有效的完成跳躍動作。 2. 學習立定跳遠的動作。	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。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
二 9/4   9/10	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	1. 能分辨戶外教學適合帶的物品。 2. 能認識戶外教學必備物品的功能。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。

	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	2	1. 活動中展現立定跳遠的技巧。 2. 和他人合作練習完成活動。 3. 順暢的進行助跑跨跳障礙物。	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。 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。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
三 9/11   9/17	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	1	1. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。 2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【安全教育】</b> 安 E2 了解危機與安全。 <b>【戶外教育】</b> 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）。
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	2	1. 找到自己助跑起跳距離與節奏。 2. 能努力練習以求進步。 3. 完成墊上跳遠動作。 4. 能了解體適能對身體的重要性。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 <b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安

			<p>5. 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>6. 了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。</p> <p>7. 認識體適能檢測項目。</p>	<p>身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>	戲。		全。 安 E6 了解自己的身體。
四 9/18   9/24	<p>壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行</p>	1	<p>1. 能遵守戶外教學時的參觀規定。</p> <p>2. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。</p> <p>3. 能知道遇到危機時的處理方式。</p> <p>4. 能知道注意安全的重要性。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。</p> <p>【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）。</p>
	<p>貳、揪團來運動 六. 健康體適能</p>	2	<p>1. 認識體適能檢測項目。</p> <p>2. 透過簡單暖身活動，伸展身體。</p> <p>3. 會了解自己及同學動作技能的正確性。</p> <p>4. 學習如何透過球來協助身體伸展活動。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
五 9/25   10/1	<p>壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行</p>	1	<p>1. 能認識簡易急救包的內容物及功能</p> <p>2. 能將戶外教學所學的知識應用在生活中。</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3a-II-1 演練基本</p>	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。</p> <p>【戶外教育】</p>

			3. 能知道小傷口的正確處理方法並演練。	的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。		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)。
	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	2	1. 透過遊戲完成身體伸展活動。 2. 能學習並表現出指定動作。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 能完成測試身體肌耐力動作。	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。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
六 10/2   10/8	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則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。
	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 七. 舞力四射	2	1. 能說出自己參與活動練習的感覺。 2. 能訂出提高體適能的運動計畫。	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	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			<p>3. 能認真參與活動。</p> <p>4. 能了解並說出身體活動的方法和運用。</p> <p>5. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。</p> <p>6. 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。</p> <p>7. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。</p> <p>8. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。</p>	<p>動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>舞蹈。</p>		<p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>七 10/9   10/15</p>	<p>壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳</p>	1	<p>1. 能認識酒精對健康的危害。</p> <p>2. 能認識酒精對行為的影響。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
	<p>貳、揪團來運動 七. 舞力四射</p>	2	<p>1. 能了解並說出身體活動的方法和運用。</p> <p>2. 能認真參與練習，並和他人一</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核</p>	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>同創作舞蹈動作。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。</p> <p>5. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。</p>	<p>或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>態度評量</p>	
<p>八</p> <p>10/16</p> <p> </p> <p>10/22</p>	<p>壹、健康元氣站</p> <p>二. 遠離菸酒檳</p>	1	<p>◆能認識菸對健康的危害。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
	<p>貳、揪團來運動</p> <p>七. 舞力四射</p>	2	<p>1. 能了解並說出肢體活動的方法和運用。</p> <p>2. 能認真參與練習，並與他人友善互動、合作完成任務表現。</p> <p>3. 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</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			現。 4. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。 5. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	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。			
九 10/23   10/29	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則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。
	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	2	1. 能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 2. 能主動參與身體活動防護的概念。 3. 能主動參與身體防護的動作練習。 4. 能表現出聯合性完成立姿前撲護身倒法動作。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 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	Bd-II-2 技擊基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				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。			
十 10/30   11/5	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。</li> <li>2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。</li> <li>3. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。</li> <li>4. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。</li> <li>5. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。</li> </ol>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能意識辨別身體重要部位防護的概念。</li> <li>2. 能主動參與身體防護的翻滾動作練習。</li> <li>3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。</li> </ol>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>無</p>

				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，探索運動潛能與表現正確的身體活動。			
十一 11/6   11/12	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界	1	1. 能藉由情境了解身體界線的定義。 2. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士 九. 排球小子	2	1. 能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2. 能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。 4. 完成單手連續擊球。 5. 能完成雙手控球的動作。	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 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-2 技擊基本動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				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。			
十二 11/13   11/19	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界	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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 九. 排球小子	2	1. 正確完成低手接擊球的動作。 2. 能運用低手動作完成擊反彈球。 3. 能運用低手動作完成對牆擊球。	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。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
十三 11/20   11/26	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界	1	1. 能知道受到侵犯時的求助方法。 2. 能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。 3. 能知道與同學溝通互動時的技巧。 4. 能與同學良好的溝通、互動。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3a-II-1 演練基本	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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。

				的健康技能。			
	貳、揪團來運動 九. 排球小子	2	1. 能自拋自接低手擊球動作。 2. 和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。 3. 和同學合作完成移位擊球。 4. 和他人合作進行排球遊戲。 5. 比賽中展現相關排球技巧。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
十四 11/27   12/3	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界	1	1. 能知道性別刻板印象有哪些例子。 2. 能知道每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 3. 能知道自己的特質。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	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-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	【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。 【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	2	1. 能描述自己或同學動作技能的正確性。 2. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 3. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十五 12/4   12/10	壹、健康元氣站 三. 嗶嗶！別越界	1	1. 能知道尊重個人特質，可以破除性別刻板印象。 2. 能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

				技能和生活技能。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	及朋友良好溝通與相處的技巧。		【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	2	1. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 2. 能努力練習並與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。 3. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 4. 能了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十六 12/11   12/17	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. 能覺察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辦法。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 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。
	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	2	1. 能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量	無

	十一. 功夫小子 養成班		<p>2. 了解武術禮節及基本手勢動作。</p> <p>3. 學會基本樁步的動作。</p> <p>4. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	行為檢核 態度評量	
十七 12/18   12/24	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	<p>1. 能認識塑化劑進入人體的途徑。</p> <p>2. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。</p> <p>3. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>【環境教育】</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>
	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子 養成班	2	<p>1. 能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。</p> <p>2. 能靈活操作身體，認真做出各種武術動作。</p> <p>3. 能知道動作要領並有方法的練習動作。</p> <p>4. 認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

十八 12/25   12/31	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	1. 能認識生活中的塑膠製品。 2. 能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。	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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	2	1. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十九 1/1   1/7	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1	1. 能認識不同的減塑妙招。 2. 能在生活中實踐減塑行為。 3. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場。 4. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。	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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	1. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串	觀察評量 口頭評量	無

			<p>2. 能主動參與各項練習及遊戲，表現積極的學習態度。</p> <p>3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。</p>	<p>習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	接。	行為檢核 態度評量	
二十 1/8   1/14	<p>壹、健康元氣站</p> <p>四. 我愛地球</p>	1	<p>1. 能覺察環境汙染對健康的影響。</p> <p>2. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。</p> <p>3. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>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。</p>
	<p>貳、揪團來運動</p> <p>十二. 旋轉之美</p>	2	<p>1. 能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。</p> <p>2. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。</p> <p>3. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。</p> <p>4. 能知道提升體適能的方法及益處。</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十一	壹、健康元氣站	1	1. 能覺察環境汙染對健康的影	2a-II-1 覺察健康	Ca-II-2 環境汙	觀察評量	<b>【環境教育】</b>

1/15   1/19	四. 我愛地球		<p>響。</p> <p>2. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。</p> <p>3. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。</p>	<p>受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>染對健康的影響。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>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。</p>
	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	2	<p>1. 能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。</p> <p>2. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。</p> <p>3. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。</p> <p>4. 能知道提升體適能的方法及益處。</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

## 臺南市公立東區博愛國民小學 111 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	南一版	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。</li> <li>2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。</li> <li>3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。</li> <li>4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。</li> <li>5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。</li> <li>6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。</li> <li>7. 能了解自己的特質，並持續發展。</li> <li>8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。</li> <li>9. 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。</li> <li>10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。</li> <li>11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。</li> <li>12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。</li> <li>13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。</li> <li>14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。</li> <li>15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。</li> </ol>				
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				

## 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		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 2/13   2/18	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 行為檢核 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。
	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	2	1.能了解飛盤運動。 2.能了解飛盤的種類。 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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
二 2/19   2/25	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	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安E1 了解安全教育。

			途。 3. 能了解颱風天前往危險場域的風險。	本的生活技能，因應不同的生活情境。	避難基本技巧。	態度評量	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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
三 2/26   3/4	壹、健康新世界 一. 風搖地動	1	◆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。	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 行為檢核 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。

	<p>貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞</p>	<p>2</p>	<p>1. 能學習並表現出指定動作。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 能完成飛盤接力賽。 4. 了解影響運動參與的因素。 5. 會自己選擇適當的休閒運動。 6. 能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。 7. 能描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。 8. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈四、善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。</p>	<p>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，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【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。</p>
<p>四 3/5   3/11</p>	<p>壹、健康新世界 一. 風搖地動</p>	<p>1</p>	<p>1. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 2. 能在不同的場域中操作防震避難動作。</p>	<p>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。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【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】</p>

							防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	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。 4. 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。	1d-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，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
五 3/12   3/18	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。 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。	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。	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 行為檢核 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。
	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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

			<p>他人友善互動，學習土風舞動作。</p> <p>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。</p> <p>4. 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。</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>		態度評量	
六 3/19   3/25	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	1	<p>1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。</p> <p>2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p>	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】性E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>【生命教育】生E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	2	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主</p>	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、	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無

			3. 能於活動中展現出足球相關動作。	動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ib-II-2 土風舞遊戲。		
七 3/26   4/1	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。
	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 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
八 4/2   4/8	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 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。
	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
九 4/9   4/15	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。
	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。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			4. 會順暢的完成側抬跨跳動作。	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。			
十 4/16   4/22	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	1	1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。 2. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	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。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	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。
	貳、運動我最行 八、跳高小子	2	1. 學會側抬跨跳動作要領。 2. 會順暢完成側抬跨跳動作。 3. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。 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。	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。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十一 4/23 	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。	2b-II-2 願意改善個人的健康習	Da-II-1 良好的衛生習慣。	觀察評量 口頭評量	【性別平等教育】 性E2 覺知身體意

4/29			<p>2. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。</p> <p>3. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。</p>	<p>慣。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p>	<p>行為檢核 態度評量</p>	<p>象對身心的影響。</p> <p><b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	<p>貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手</p>	2	<p>1. 能完成剪式跳高。</p> <p>2. 能和其他人合作完成個人紀錄。</p> <p>3. 了解拳、掌手勢的動作及應用。</p> <p>4. 學會創意武術動作。</p> <p>5. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十二 4/30   5/6</p>	<p>壹、健康新世界 三. 消費停看聽</p>	1	<p>1. 能了解什麼是必要、需要和想要。</p> <p>2. 能知道正確的消費觀念。</p> <p>3. 能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>

	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 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十三 5/7   5/13	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 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	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能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。 4. 能明瞭自己及他人動作的正確性與否。 5. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。	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。 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。	Bd-II-1 武術基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				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活動的益處。			
十四 5/14   5/20	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. 能辨別購買加熱食品時需考量的項目。 3. 能認識加熱食品的優、缺點。	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 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	1. 透過體能活動,增進各項體適能,並和同學合作進行練習。 2. 學會正確的握拍及持球方式。 3. 透過羽球活動,學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。 4. 能遵守活動規則,並和同學合作進行練習。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ab-II-1 體適能活動。 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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

					概念。		
十五 5/21   5/27	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	1. 能知道日常生活中的消費陷阱。 2. 能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。 3. 能於生活中落實安全消費的行為。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
	貳、運動我最行 十、羽球同樂	2	1. 能學會正確發高遠球的動作,並可以將球打高、打遠。 2. 能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作,應用到比賽中。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十六 5/28   6/3	壹、健康新世界 三. 消費停看聽	1	◆能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

				進健 康的行為。			
	貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	2	1. 能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 2. 能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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動。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十七 6/4   6/10	壹、健康新世界 四. 知己知彼	1	1. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。 2. 能發覺自己具備的特質。 3. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。	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。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	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 十一、功夫小將領	2	1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2. 透過動作探索，表現出	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

			<p>正確的防護動作。</p> <p>3. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。</p> <p>4. 做出移動步法，讓重心保持穩定。</p> <p>5. 認識安全的運動學習場域。</p>	<p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>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。</p>	<p>運動活動空間與場域。</p>	<p>態度評量</p>	
<p>十八 6/11   6/17</p>	<p>壹、健康新世界 四. 知己知彼</p>	<p>1</p>	<p>1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。</p> <p>2. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。</p> <p>3. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
	<p>貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍</p>	<p>2</p>	<p>1. 學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。</p> <p>2. 嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p> <p>Cc-II-1 水域休閒運動基本</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>

			<p>堅持與尊重。</p> <p>3. 選擇安全並合適的戶外戲水活動。</p> <p>4. 辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>技能。</p> <p>Gb-II-1 戶外的戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>		<p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
十九 6/18   6/24	<p>壹、健康新世界</p> <p>四. 知己知彼</p>	1	<p>1. 能分享與家人溝通及相處的經驗。</p> <p>2. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。</p> <p>3. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
	<p>貳、運動我最行</p> <p>十二、水中蛟龍</p>	2	<p>1. 練習在水中做出漂浮的動作。</p> <p>2. 學會做出漂浮後站起的動作。</p> <p>3. 學會各種水中漂浮及水中站立的動作。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞</p> <p>多元性身體活動。</p>	<p>Gb-II-1 戶外的戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知</p>

					游泳遊戲。		能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
二十 6/25   6/30	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。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。