

國立屏東大學附設實驗國民小學 113 學年度普通班四年級健體領域（健康）教學計畫表

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 1 週 113/08/30 開學日	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	安全教育 戶外教育	
第 2 週	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	安全教育 戶外教育	
第 3 週	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	安全教育 戶外教育	
第 4 週	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	安全教育 戶外教育	
第 5 週	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安	1.能遵守戶外教學時的參觀規定。 2.能知道戶外教學場所可能潛	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核	安全教育 戶外教育	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		生活技能。 2b- II -1 遵守健康的生活規範。	全須知。	藏的危險。 3.能知道遇到危機時的處理方式。 4.能知道注意安全的重要性。	4.態度評量		
第 6 週	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行	1b- II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a- II -1 演練基本的健康技能。 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 -2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1.能認識簡易急救包的內容物及功能 2.能將戶外教學所學的知識應用在生活中。 3.能知道小傷口的正確處理方法並演練。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	安全教育 戶外教育	
第 7 週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 8 週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳	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。	1.能認識酒精對健康的危害。 2.能認識酒精對行為的影響。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 9 週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳	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。	能認識菸對健康的危害。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 10 週	壹、健康元氣站	2a- II -2 注意健	Bb- II -2 吸菸、	1.能覺察生活周遭菸害的環	1.觀察評量		

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
10/29-10/30 第一次定期評量	二.遠離菸酒檳	康問題所帶來的威脅感與嚴重性	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。	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。	2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 11 週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳	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。 2b- II -1 遵守健康的生活規範。 3b- II -2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 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。	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。	1.能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2.能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 3.能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 4.能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。 5.能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 12 週	壹、健康元氣站 三.嗶嗶！別越界	2a- II -1 覺察健康受到個人、家庭、學校等	Db- II -3 身體自主權及其危害之防範與求助策	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	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核	性別平等教育	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		因素之影響。	略。	知道在人際互動中必須遵守身體界線。	4.態度評量		
第 13 週	壹、健康元氣站 三.嘩嘩！別越界	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	性別平等教育	
第 14 週	壹、健康元氣站 三.嘩嘩！別越界	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	性別平等教育	
第 15 週	壹、健康元氣站 三.嘩嘩！別越界	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	性別平等教育	
第 16 週 12/13-12/14 校慶運動會	壹、健康元氣站 三.嘩嘩！別越界	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。	Db- II -3 身體自主權及其危害之防範與求助策	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	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核	性別平等教育	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4b- II -1 清楚說明個人對促進健康的立場。	略。 Fa- II -2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	時的正確方法。	4.態度評量		
第 17 週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	環境教育	
第 18 週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	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。 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。 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。	1.能認識塑化劑進入人體的途徑。 2.能覺察塑化劑對身體健康的危害。 3.能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	環境教育	
第 19 週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	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	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	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	環境教育	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	方法。				
第 20 週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	環境教育	
第 21 週 114/01/14-15 第二次定期評量	壹、健康元氣站 四.我愛地球	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。 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。 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。	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。	1.能覺察環境汙染對健康的影響。 2.能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。 3.能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	環境教育	
第 22 週 114/01/20	總複習	1a- II -2 了解促進健康生活的	Ba- II -1 居家、交通及戶外環境	1.能將戶外教學所學的知識應用在生活中。	1.觀察評量 2.口頭評量		

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
休業式		方法。 2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2a- II -1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	的潛在危機與安全須知。 Bb- II -2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Db- II -3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。	2.能認識煙、酒、檳榔對健康的危害。 3.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。 4. 能在生活中實踐減塑行為。	3.行為檢核 4.態度評量		

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
 - (1) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
 - (2) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
 - (3) 縣訂議題：失智症。
 - (4) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。

國立屏東大學附設實驗國民小學 113 學年度普通班四年級健體領域（健康）教學計畫表

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 1 週 114/02/11 開學日	壹、健康新世界 一.風搖地動	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	安全教育 防災教育	
第 2 週	壹、健康新世界 一.風搖地動	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	安全教育 防災教育	
第 3 週	壹、健康新世界 一.風搖地動	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。	◆能認識地震災害的種類及嚴重性。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	安全教育 防災教育	
第 4 週	壹、健康新世界 一.風搖地動	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 5 週	壹、健康新世界 一.風搖地動	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		4a- II -2 展現促進健康的行為。		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。			
第 6 週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	性別平等教育	
第 7 週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	性別平等教育	
第 8 週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	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。	◆能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	性別平等教育	
第 9 週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	性別平等教育	
第 10 週 04/15-04/16 第一次定期評量	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	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	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		重性。					
第 11 週	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	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 自我健康狀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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 12 週 05/03 母親節感恩活動	壹、健康新世界 三.消費停看聽	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 展現促進健康的行為。	Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能了解什麼是必要、需要和想要。 2.能知道正確的消費觀念。 3.能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 13 週	壹、健康新世界 三.消費停看聽	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 14 週	壹、健康新世界 三.消費停看聽	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 15 週	壹、健康新世界 三.消費停看聽	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 16 週	壹、健康新世界 三.消費停看聽	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 展現促進健康的行為。	Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。	◆能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 17 週 06/03-06/04 六年級畢業考	壹、健康新世界 四.知己知彼	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 18 週	壹、健康新世界 四.知己知彼	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。 3b- II -2 能於引導下，表現基本	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		的人際溝通互動技能。					
第 19 週 06/18 畢業典禮	壹、健康新世界 四.知己知彼	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 20 週 06/24-06/25 第二次定期評量	壹、健康新世界 四.知己知彼	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 21 週 06/30 休業式	總複習	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 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	Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Fb- II -1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1.能認識颱風、地震可能造成的災害。 2.能了解颱風、地震的減災整備方法。 3.能知道進入青春期身體的成長發育及相關保健措施。 4.能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		進健康的行為。	Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。	為。			

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
 - (1) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
 - (2) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
 - (3) 縣訂議題：失智症。
 - (4) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。

國立屏東大學附設實驗國民小學 113 學年度普通班四年級健體領域（體育）教學計畫表

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 1 週 113/08/30 開學日	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	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。	1.能敏捷有效的完成跳躍動作。 2.學習立定跳遠的動作。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 2 週	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	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。	1.能敏捷有效的完成跳躍動作。 2.學習立定跳遠的動作。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 3 週	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	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	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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。					
第 4 週	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈 六.健康體適能	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。 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	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戲。	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。 5.描述參與身體活動的感覺。 6.了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。 7.認識體適能檢測項目。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【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。	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		活動。					
第 5 週	貳、揪團來運動 六.健康體適能	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。	1.認識體適能檢測項目。 2.透過簡單暖身活動，伸展身體。 3.會了解自己及同學動作技能的正確性。 4.學習如何透過球來協助身體伸展活動。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 6 週	貳、揪團來運動 六.健康體適能	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 7 週	貳、揪團來運動 六.健康體適能	1c- II -1 認識身體活動的動作	Ab- II -2 體適能自我檢測方法。	1.能說出自己參與活動練習的感覺。	1.觀察評量 2.口頭評量	【安全教育】	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
	七.舞力四射	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。 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。	Ib- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	2.能訂出提高體適能的運動計畫。 3.能認真參與活動。 4.能了解並說出身體活動的方法和運用。 5.能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 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。 7.能表現出聯合性、協調性的動作技能。 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。	3.行為檢核 4.態度評量	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 8 週	貳、揪團來運動 七.舞力四射	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	Ib- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能了解並說出身體活動的方法和運用。 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做出	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		技能的正確性。 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。		模仿及自行創作的肢體動作表現。 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。			
第 9 週	貳、揪團來運動 七.舞力四射	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、樂於嘗試的學習態度。 2d- II -1 描述參與身體活動的感覺。	Ib- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能了解並說出肢體活動的方法和運用。 2.能認真參與練習，並與他人友善互動、合作完成任務表現。 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。 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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		3c- II -1 表現聯合性動作技能。					
第 10 週 10/29-10/30 第一次定期評量	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	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。	Bd- II -2 技擊基本動作。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 11 週	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	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	Bd- II -2 技擊基本動作。	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	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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。		護身迴旋倒法動作。			
第 12 週	貳、揪團來運動 八.我是小勇士 九.排球小子	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	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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 13 週	貳、揪團來運動 九.排球小子	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 14 週	貳、揪團來運動 九.排球小子	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 15 週	貳、揪團來運動 十.歡樂棒球	1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作	Hd-Ⅱ-1 守備/跑分性球類運動相	1.能描述自己或同學動作技能的正確性。	1.觀察評量 2.口頭評量	無	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		技能的正確性。 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	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。	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。	3.行為檢核 4.態度評量		
第 16 週 12/13-12/14 校慶運動會	貳、揪團來運動 十.歡樂棒球	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 17 週	貳、揪團來運動 十.歡樂棒球 十一.功夫小子養成班	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 -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。	1.能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 2.了解武術禮節及基本手勢動作。 3.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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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。					
第 18 週	貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班	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。	Bd- II -1 武術基本動作。	1.能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。 2.能靈活操作身體，認真做出各種武術動作。 3.能知道動作要領並有方法的練習動作。 4.認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 19 週	貳、揪團來運動 十一.功夫小子養成班	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 20 週	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略	Ic- II -1 民俗運動基本動作與串接。	1.能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。 2.能主動參與各項練習及遊	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核	無	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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。		戲，表現積極的學習態度。 3.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。	4.態度評量		
第 21 週 114/01/14-15 第二次定期評量	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	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本運動能力表現。	Ic- II -1 民俗運動基本動作與串接。	1.能主動參與各項扯鈴練習，並表現出積極的學習態度。 2.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 3.能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 4.能知道提升體適能的方法及益處。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 22 週 114/01/20 休業式	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	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本運動能力表現。	Ic- II -1 民俗運動基本動作與串接。	1.能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 2.能知道提升體適能的方法及益處。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	

國立屏東大學附設實驗國民小學 113 學年度普通班四年級健體領域（體育）教學計畫表

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 1 週 114/02/11 開學日	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	
第 2 週	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
						【教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第 3 週	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	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。	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 4 週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 5 週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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 6 週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	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、樂於嘗試的學習態度。 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。 Ib- II -2 土風舞遊戲。	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。 3.能於活動中展現出足球相關動作。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 7 週	貳、運動我最行 七、活力足球	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 8 週	貳、運動我最行 七、活力足球	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 9 週	貳、運動我最行 八、跳高小子	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 10 週 04/15-04/16 第一次定期評量	貳、運動我最行 八、跳高小子	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	Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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 11 週	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	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。	1.能完成剪式跳高。 2.能与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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 12 週 05/03 母親節感恩活動	貳、運動我最行 九、武術高手	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 13 週	貳、運動我最行 九、武術高手	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。 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。	Bd- II -1 武術基本動作。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 14 週	貳、運動我最行 十、羽球同樂	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2c- II -1 遵守上	Ab- II -1 體適能活動。 Ha- II -1 網/牆性球類運動相關的	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	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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。	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。	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。			
第 15 週	貳、運動我最行十、羽球同樂	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。	1.能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 16 週	貳、運動我最行十、羽球同樂	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。	1.能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量		
第 17 週 06/03-06/04 六年級畢業考	貳、運動我最行十、羽球同樂 十一、功夫小將領	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	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	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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。	人、人與球關係攻防概念。				
第 18 週	貳、運動我最行 十一、功夫小將領	1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	Bd- II -2 技擊基本動作。 Cb- II -4 社區運動活動空間與場域。	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，表現出正確的防護動作。 3.熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 4.做出移動步法，讓重心保持穩定。 5.認識安全的運動學習場域。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 19 週 06/18 畢業典禮	貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和 生活技能。 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 參與並欣賞多元性身體活動。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	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 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 20 週 06/24-06/25 第二次定期評量	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	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。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
						的知識與技能。	
第 21 週 06/30 休業式	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	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。	1.學會打水前進的動作並發揮合作精神。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	