

國立屏東大學附設實驗國民小學 114 學年度普通班四年級健康與體育領域（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	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1.了解飲食均衡對健康的重要性。 2.了解六大類食物的類型。	觀察評量 態度評量 口頭評量 行為檢核		
第 2 週	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1.了解六大類食物的類型。 2.了解六大類食物的每日攝取量。	觀察評量 態度評量 口頭評量 行為檢核		
第 3 週	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1.能說出營養素的主要食物來源及功能。 2.願意從日常生活中實行均衡飲食。	觀察評量 態度評量 口頭評量 行為檢核		
第 4 週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	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。	認識營養不均所造成的健康問題。	觀察評量 態度評量 口頭評量 行為檢核		
第 5 週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	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。	能舉出有助於生長發育的因素。	觀察評量 態度評量 口頭評量 行為檢核		
第 6 週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	觀察評量 態度評量 口頭評量 行為檢核		
第 7 週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	2.了解飲食、運動和體重控制的關係。	觀察評量 態度評量 口頭評量 行為檢核		

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 8 週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和 生活技能。	Fb-II-3 情緒的類 型與調適方法。	認識情緒類型。	觀察評量 態度評量 口頭評量 行為檢核		
第 9 週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	3b-II-2 能於引 導下，表現基 本的人際溝通 互動技能。	Fb-II-3 情緒的類 型與調適方法。	練習負向情緒的調適技巧。	觀察評量 態度評量 口頭評量 實作評量		
第 10 週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	1b-II-1 認識健 康技能和生 活技能對健康維 護的重要性。	Fb-II-3 情緒的類 型與調適方法。	如何提升抗壓力。	觀察評量 態度評量 口頭評量 行為檢核		
第 11 週	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星	3b-II-1 透過模 仿學習，表現 基本的自我調 適技能。	Fa-II-1 自我價值 提升的原則。	1.接受自己的獨特性。 2.提升自我價值。	觀察評量 態度評量 口頭評量 行為檢核		
第 12 週	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星	3b-II-1 透過模 仿學習，表現 基本的自我調 適技能。	Fa-II-1 自我價值 提升的原則。	體會自我實現的感受。	觀察評量 態度評量 口頭評量 實作評量		
第 13 週	單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家	3b-II-2 能於引 導下，表現基 本的人際溝通 互動技能。	Fb-II-2 與家人及 朋友良好溝通與 相處的技巧。	1.了解家庭對自己的重要性。 2.學習良好的家庭溝通。 3.演練家庭溝通技巧。	觀察評量 態度評量 口頭評量 實作評量	家庭教育	
第 14 週	單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家	3b-II-2 能於引 導下，表現基 本的人際溝通 互動技能。	Fb-II-2 與家人及 朋友良好溝通與 相處的技巧。	1.以語言和行動表達對家人的 愛。 2.生活快樂指數自我評量。	態度評量 口頭評量 實作評量	家庭教育	
第 15 週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行	4b-II-2 使用事 實證據來支持	Bb-II-2 吸菸、喝 酒、嚼檳榔對健	了解吸菸對健康的危害。	觀察評量 態度評量		

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				
	動	自己促進健康的立場。	康的危害與拒絕技巧。		口頭評量		
第 16 週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	建立無菸家庭。	態度評量 口頭評量 實作評量	家庭教育	
第 17 週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	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。	建立無菸校園。	態度評量 口頭評量 實作評量		
第 18 週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。	觀察評量 態度評量 口頭評量		
第 19 週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	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。	了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。	態度評量 口頭評量		
第 20 週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。	態度評量 口頭評量 實作評量		
第 21 週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。	態度評量 口頭評量 實作評量		

國立屏東大學附設實驗國民小學 114 學年度普通班四年級健康與體育領域（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	單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.正確清潔齒縫異物。 2.學習正確使用牙線。	觀察評量 態度評量 口頭評量 實作評量		
第 2 週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.認識口腔檢查服務。 2.認識牙齒的構造與功能。	觀察評量 態度評量 口頭評量		
第 3 週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.了解牙齦健康對口腔健康的影響。 2.採取改善口腔健康的行動。	觀察評量 態度評量 口頭評量 實作評量		
第 4 週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	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。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	正確選擇口腔保健用品。	觀察評量 態度評量 口頭評量 實作評量		

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 5 週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	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。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.練習牙齒自我檢查的方法。 2.辨識口腔衛生保健產品資訊。	觀察評量 態度評量 口頭評量 實作評量		
第 6 週	單元二消費高手 活動 1 消費停看聽	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。	1.覺察購物的需求。 2.做出購買的決定。 3.認識不同類別的商品標示。 4.了解必要的商品標示內容。	觀察評量 態度評量 口頭評量		
第 7 週	單元二消費高手 活動 1 消費停看聽	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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.了解發生消費問題的處理方式。 2.了解購物後，索取統一發票的重要性。 3.認識消費者保護專線 1950。	觀察評量 態度評量 口頭評量		
第 8 週	單元二消費高手 活動 2 聰明安心吃	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。	1.認識食品標章及其意義。 2.了解食品消費的注意事項。 3.認識有食品標章的商品。	觀察評量 態度評量 口頭評量		
第 9 週	單元二消費高手 活動 2 聰明安心吃	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。	1.了解食品的保存方式。 2.學會閱讀商品標示的保存方法說明。 3.學會閱讀食品包裝的標示內容。	觀察評量 態度評量 口頭評量 實作評量		
第 10 週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春期	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	認識青春期的生理變化。	觀察評量 態度評量 口頭評量	性別平等教育	

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				
		明個人對促進健康的立場。					
第 11 週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	認識青春期的生理變化。 用健康的態度面對青春。	觀察評量 態度評量 口頭評量	性別平等教育	
第 12 週	單元三成長的喜悅 活動 2 男生女生做朋友	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	學會建立友誼的方法。	觀察評量 態度評量 口頭評量	性別平等教育	
第 13 週	單元三成長的喜悅 活動 2 男生女生做朋友	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1.能了解每個人都擁有身體自主權。 2.能尊重別人的身體自主權。 3.能保護自己身體的自主權。	觀察評量 態度評量 口頭評量	性別平等教育	
第 14 週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1.能察覺性別刻板印象。 2.能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。	觀察評量 態度評量 口頭評量	性別平等教育	
第 15 週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1.能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 2.不因性別阻礙自己的潛力發展。	觀察評量 態度評量 口頭評量	性別平等教育	

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				
		明個人對促進健康的立場。		3.能用健康的態度面對青春期。 4.能保護自己的身體自主權。			
第 16 週	單元四防災小小兵活動 1 天搖地動	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。	觀察評量 態度評量 口頭評量	防災教育	
第 17 週	單元四防災小小兵活動 1 天搖地動	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1.辨別適宜的安全避難角。 2.培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。	觀察評量 態度評量 口頭評量	防災教育	
第 18 週	單元四防災小小兵活動 1 天搖地動	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1.能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 2.了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。	觀察評量 態度評量 口頭評量 實作評量	防災教育	
第 19 週	單元四防災小小兵活動 2 狂風暴雨	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1.認識颱風造成的災害。 2.培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。	觀察評量 態度評量 口頭評量	防災教育	

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 20 週	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。	觀察評量 態度評量 口頭評量 實作評量	防災教育	
第 21 週	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。	觀察評量 態度評量 口頭評量	防災教育	

國立屏東大學附設實驗國民小學 114 學年度普通班四年級健康與體育領域（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	單元四體能我最棒 活動 1 體適能知多少	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1.認識體適能的意義與類別。 2.進行體適能檢測。	1.問答：能說出體適能測驗的項目。 2.問答：能評估自己的體適能檢測表現。	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 2 週	單元四體能我最棒 活動 1 體適能知多少	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1.評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 2.善用資源和記錄改善體適能。	1.問答：能評估自己的體適能檢測表現。 2.實踐：能自主進行提升體適能的活動。	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 3 週	單元四體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	Ab-II-1 體適能活動。	1.認識 Tabata 運動。 2.分組進行 Tabata 運動。 3.進行創意 Tabata 運動組合。 4.分享 Tabata 運動的功能。	1.問答：能說出 Tabata 運動的特色。 2.實作：表現 Tabata 運動動作。 3.實作：創意組合 Tabata 運動。 4.實踐：跟	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

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				
					他人分享 Tabata 運動 的功能。		
第 4 週	單元四體能我最棒 活動 3 支撐擺盪	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	練習平板支撐動作。	1.問答：能說出平板支撐動作要領。 2.實作：能表現靜態平板支撐動作。	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 5 週	單元四體能我最棒 活動 3 支撐擺盪	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.練習手推車動態支撐。 2.練習單槓支撐動作。 3.練習單槓支撐和擺盪。 4.認識單槓運動安全須知。	1.實作：能表現手推車動態支撐動作。 2.問答：能說出單槓支撐的要領。 3.實作：能表現單槓支撐動作。 4.問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 5.實作：能表現單槓擺盪動作。	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

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				
					6.行為：能遵守單槓安全操作行為。		
第 6 週	單元五運動力與美活動 1「鈴」聲響起	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-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1.能學會扯鈴基本運鈴動作。 2.能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3.能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	1.實作：能做出基本運鈴動作。 2.實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3.觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第 7 週	單元五運動力與美活動 1「鈴」聲響起	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-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1.能學會扯鈴基本運鈴動作。 2.能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3.能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	1.實作：能做出基本運鈴動作。 2.實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3.觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第 8 週	單元五運動力與美活動 2 飛天旋轉	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.學會飛盤擲、接動作。 2.學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3.能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4.能利用課餘時間，與他人一	1.實作：能正確做出擲、接盤動作。 2.討論：能和同學討論並	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

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				
		3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		起分享飛盤運動。	思考遊戲策略。 3.紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。		
第 9 週	單元五運動力與美活動 2 飛天旋轉	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.學會飛盤擲、接動作。 2.學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3.能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4.能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	1.實作：能正確做出擲、接盤動作。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第 10 週	單元六跑跳擲我最行活動 1 更快、更高、更強	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1.認識奧運起源。 2.認識古希臘奧運的貢獻。 3.知道奧運的運動價值。 4.分享奧運的運動價值。	1.問答：能說出奧運起源。 2.問答：能說出古代奧運的運動價值。	<b>【多元文化教育】</b> 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	

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				
					3.問答：能說出奧運的運動價值。 4.行為：能分享奧運的運動價值。		
第 11 週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能了解田徑運動的起源。 2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 12 週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能了解田徑運動的起源。 2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

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 13 週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能了解田徑運動的起源。 2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。 3.實作：能做出正確的立定跳遠動作。	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 14 週	單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 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。	1.學會正確的壘球擲遠的動作。 2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	1.實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2.問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 15 週	單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學會正確的壘球擲遠的動作。 2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	1.實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2.問答：能	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應	

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				
		嘗試的學習態度。			正確說明投擲觀察記錄表內容。	該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 16 週	單元七運動衝衝衝活動 1 快接快傳	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。 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 攻守入侵性運動相關的拍球、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.能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中,能運用所學的技能,並思考不同的策略,表現合作的精神。 3.觀察同學的動作並進行反思。	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 17 週	單元七運動衝衝衝活動 2 運球好好玩	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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.能正確的做出雙手運球的動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略,並運用於遊戲中。	1.實作：能控制運球的力道、方向與位置。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究	

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				
					進行活動。	運動基本的保健。	
第 18 週	單元七運動衝衝衝 活動 3 運球追追追	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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.能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1.實作：能做出快速前進及變換方向的運球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。 4.實作：能完成三種不同的訓練方式。 5.討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 19 週	單元七運動衝衝衝 活動 4 防守不漏接	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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.能做出正確的防守動作。 2.利用實際演練，增進防守的熟練度。 3.能思考防守策略，並運用於遊戲中。	1.實作：能做出正確的防守動作。 2.討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。 3.觀察：能	<b>【安全教育】</b> 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				
		能。			和同學合作進行活動。	安 E7 探究運動基本的保健。	
第 20 週	單元七運動衝衝衝活動 5 防守九人組	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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.能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2.能利用實際演練,增進防守的熟練度。 3.能思考防守策略,並運用於遊戲中。	1.實作:能依防守觀念做出正確的防守動作。 2.討論:能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。 3.觀察:能和同學合作進行活動。	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 21 週	單元七運動衝衝衝活動 6 隔網出擊	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、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.能正確做出低手擊球動作。 2.能正確做出高手擊球動作。 3.能運用擊球進行遊戲,並思考遊戲策略。	1.實作:能做出低手及高手擊球動作。 觀察:透過練習,能逐步熟練動作。 3.討論:能思考遊戲策略,並與同學討論。	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

國立屏東大學附設實驗國民小學 114 學年度普通班四年級健康與體育領域（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	單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能分享自己或與家人從事運動的心得。2.能說出養成規律運動的妙招。 3.學會正確的登階運動的動作要領。	實作 問答	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 2 週	單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能分享自己或與家人從事運動的心得。2.能說出養成規律運動的妙招。 3.學會正確的登階運動的動作要領。	實作 問答	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 3 週	單元五運動休閒樂趣多 活動 2 健走好處多	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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能了解從事健走運動應注意的事項。 2.學會正確的健走運動的動作要領。 3.學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。	實作 問答	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 4 週	單元五運動休閒樂趣多	1d-II-1 認識動作技能概念與	Bd-II-1 武術基本動作。	1.學會正確的武術運動的動作要領。	實作 問答	<b>【安全教育】</b>	

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				
	活動 3 臥虎藏龍	動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		2.能利用假日邀集家人一起從事運動。 3.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。		安 E7 探究運動基本的保健。	
第 5 週	單元五運動休閒樂趣多 活動 3 臥虎藏龍	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.學會正確的武術運動的動作要領。 2.能利用假日邀集家人一起從事運動。 3.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	實作 問答	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 6 週	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1.認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2.進行靜態伸展運動。	問答 實作 實踐	<b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。	

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 7 週	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1.進行動態伸展運動。 2.認識伸展運動的原則。 3.認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 4.討論課後自主進行伸展運動的方法。	問答 實作 實踐	<b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第 8 週	單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	模仿柔軟支撐動作練習。	問答 實作	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 9 週	單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	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。	1.認識柔軟支撐動作練習策略。 2.進行創作組合。 3.進行展演分享。	實作	<b>【安全教育】</b>	

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				
		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。				安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 10 週	單元六運動大集合活動 3 用身體作畫	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。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.進行兩人組合造型。 2.進行多人組合造型。 3.進行創作組合。 4.進行展演分享。	問答 實作	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。 <b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 11 週	單元六運動大集合活動 4 毬子樂	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能做出一踢一接的踢毬動作。 2.能做出連續踢毬動作。 3.能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毬子練習。	實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。 <b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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 12 週	單元七球兒好好玩 活動 1 傳停大挑戰	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。 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.能用腳內側做精準的傳球及停球。 2.在遊戲過程中,能運用所學的技能,展現熟練的技巧及專注力。 3.觀察同學的動作並進行反思。	實作 討論 觀察	【安全教育】 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 13 週	單元七球兒好好玩 活動 2 盤球追追追	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	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.能正確的做出直線及轉向盤球的動作。2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略,並運用於遊戲中。	實作 討論 觀察	【安全教育】 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 14 週	單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破	1d-II-1 認識動作技能概念與	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接	1.能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。	實作 討論 觀察	【安全教育】	

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				
		動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。	2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。		安 E6 了解自己的身體。 <b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 15 週	單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	1.能學會快速傳接球動作技巧。 2.能做出快速轉身後退動作。 3.比賽過程能遵守規範。	實作 觀察	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。 <b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 16 週	單元七球兒好好玩 活動 5「羽」你同樂	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	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.藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2.能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。	觀察 實作 紀錄	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。 <b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

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 17 週	單元八戲水安全停看聽 活動 1 防溺常識說一說	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.能學習戲水安全注意事項。 2.了解防溺十招的內容。 3.課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。	實作 討論 觀察	<b>【海洋教育】</b> 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	
第 18 週	單元八戲水安全停看聽 活動 2 救溺、自救一起來	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。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.救生器材的認識與使用。 2.實際練習水中自救的方式。 3.認識水上安全標誌。	實作 討論 觀察	<b>【安全教育】</b> 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 <b>【海洋教育】</b> 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 19 週	單元八戲水安全停看聽 活動 3 水中小勇士	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前	1.學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2.透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。3.能	實作 討論 觀察	<b>【海洋教育】</b> 海 E2 學會游泳技巧，	

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				
		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，擇提高體適能的運動計畫與資源。	進、簡易性游泳遊戲。	思考策略，並運用於遊戲中。		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	單元八戲水安全停看聽 活動 3 水中小勇士	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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，擇提高體適能的運動計畫與資源。	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.學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2.透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。3.能思考策略，並運用於遊戲中。	實作 討論 觀察	<b>【海洋教育】</b> 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 21 週	總複習	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	綜合複習本學期所學之重點	口說	無	