

國立屏東大學附設實驗國民小學 115 學年度普通班四年級健康領域教學計畫表

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	單元一對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	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。	1.覺察自己眼睛的狀況。 2.認識近視的成因。 3.了解近視的治療方式。 4.遵守眼睛用藥的規範。	1.發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。 2.問答：能說出點散瞳劑的經驗。 3.問答：能說出治療近視的方式。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第 2 週	單元一對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	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。	1.認識促進保護眼睛的方法。 2.認識近視的治療方式。	1.實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。 2.問答：能說出視力檢查結果。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第 3 週	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	知道近視對生活的影響。	問答：能說出戴眼鏡對生活帶來的不便感。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第 4 週	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	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。	1.覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2.覺察近視對生活的影響。 3.認識促進保護視力的方法。	1.發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

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				
		2a-II-2 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			2.自評：能做到愛護眼睛的行為。	家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第 5 週	單元一對抗惡視力 活動 2 護眼小專家	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2.覺察近視對生活的影響。 3.展現保護視力的方法。	1.討論：學生能共同討論出生活中的用眼習慣 2.自評：能做到愛護眼睛的行為。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第 6 週	單元二安全小達人 活動 1 居家安全面面觀	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-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1.分辨安全與不安全的居家環境。 2.了解出居家安全的注意事項。	問答：能分辨居家環境的安全與不安全。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。	
第 7 週	單元二安全小達人 活動 1 居家安全面面觀	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-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1.分辨安全與不安全的居家環境。 2.了解出居家安全的注意事項。	1.自評：能與家人共同維護居家安全。 2.發表：能提出居家安全防护的措施。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解	

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				
		為。			3.實作：能檢查自己家中環境的安全。	日常生活危害安全的事件。	
第 8 週	單元二安全小達人活動 2 交通安全我最行	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1.察覺道路環境的潛在危險。 2.了解穿越道路的知識與自我保護方法。 3.身體力行穿越道路的自我保護技能。	1.實作：知道過馬路要注意交通安全。 2.問答：能分辨道路環境的安全與不安全。 3.發表：能提出穿越道路的安全注意事項。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。	
第 9 週	單元二安全小達人活動 2 交通安全我最行	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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1.察覺道路環境的潛在危險。 2.了解穿越道路的知識與自我保護方法。 3.身體力行穿越道路的自我保護技能。	1.發表：能提出避開內輪差的方式。 2.實作：能標示出內輪差及安全區域。 3.實作：能身體力行穿越道路的正确方法。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。	
第 10 週	單元二安全小達人活動 3 戶外安全有妙招	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、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1.辨別戶外環境的危險因子。 2.了解戶外環境的安全注意事項。 3.與家人共同維護居家安全。 4.了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5.了解戶外環境的安全注意事項。	1.問答：能分辨戶外環境的危險因子。 2.發表：能提出戶外環境的安全注意事項。 3.實作：能模	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事	

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				
					擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。 4.自評：能與家人共同維護居家安全。 5.發表：能提出居家安全防護的措施。 6.實作：能檢查自己家中環境的安全。 7.發表：分辨居家環境的安全與不安全、提出戶外環境的安全注意事項。 8.自評：自我檢核穿越道路的安全注意事項。	件。 【失智症】	
第 11 週	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	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。 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	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.學習正確處理傷口的方法。 2.學習有效止血的方法。	1.發表：能分享自己的受傷經驗。 2.認知：能判斷傷口類型的不同。 3.演練：能正確做出止血的步驟。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事	

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				
		常生活中，運用健康資訊、產品與服務。				件的方式。	
第 12 週	單急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	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。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.學習正確處理傷口的方法。 2.學習扭傷的處理方法。	1.發表：能分享自己在學校受傷經驗。 2.演練：能正確操作傷口處理的方法。 3.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 4.演練：能正確演練扭傷的照護方法。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	
第 13 週	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	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。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.學習扭傷的處理方法。 2.學習燙傷的處理方法。	1.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2.演練：能正確做出燙傷的處理步驟。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	
第 14 週	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理	1b-II-2 辨別生活情境中適用	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急	1.正確使用醫療服務。 2.正確選購醫藥材。	1.發表：能說出開放性傷	【家庭教育】 家 E13 熟悉	

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				
	DIY	的健康技能和 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。 4a-II-1 能於日 常生活中，運 用健康資訊、 產品與服務。	救處理。 Bb-II-1 藥物對健 康的影響、安全 用藥原則與社區 藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就 醫習慣。		口在何種狀 況下必須就 醫治療。 2.問答：購 買藥品和醫 療材料和買 日常生活用 品時，選購 方式有何不 同？	與家庭生活 相關的社區 資源。 【安全教育】 安 E12 操作 簡單的急救 項目。 安 E14 知道 通報緊急事 件的方式。	
第 15 週	單元三急救小尖兵 活動 2 英勇救援隊	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。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、 出血、扭傷的急 救處理。 Fb-II-3 正確的就 醫習慣。	1.知道尋求救援的方法。 2.演練各項急救方法。	1.問答：可說 出發生急難 時應撥打的 求救號碼。 包括：11 0、119、 112。 2.演練：可模 擬演練撥打 求救電話的 應答方式。 3.演練：能在 遊戲中做出 正確的急救 步驟。 4.問答：能 在遊戲中正 確地回答急 救問題。	【家庭教育】 家 E13 熟悉 與家庭生活 相關的社區 資源。 【安全教育】 安 E12 操作 簡單的急救 項目。 安 E14 知道 通報緊急事 件的方式。	
第 16 週	單元四戰勝病魔王 活動 1 腸胃拉警報	1a-II-1 認識身 心健康基本概	Fb-II-1 自我健康 狀態檢視方法與	1.了解上吐下瀉和肚子痛發生 的原因。 2.認識病毒性腸胃炎和症狀。	1.發表：學生 分享肚子痛 的經驗。	【家庭教育】 家 E7 表達 對家庭成員	

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				
		念與意義。	健康行為的維持原則。	3.理解病毒性腸胃炎的傳染方式。 4.了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。	2.觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3.問答：如何預防感染腸胃炎？	的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第 17 週	單元四戰勝病魔王 活動 1 腸胃拉警報	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1.了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2.認識病毒性腸胃炎和症狀。 3.知道病毒性腸胃炎的傳染方式。 4.了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。	1.發表：學生分享肚子痛的經驗。 2.觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3.問答：如何預防感染腸胃炎？	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第 18 週	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1.分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2.認識急性結膜炎和症狀。 3.知道急性結膜炎的傳染方式。 4.了解急性結膜炎的照護及預防方法。	1.問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？ 2.發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3.自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第 19 週	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持	1.分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2.認識急性結膜炎和症狀。 3.知道急性結膜炎的傳染方式。	1.問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情	

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				
			原則。	4.了解急性結膜炎的照護及預防方法。	2.發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3.自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。	感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第 20 週	單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來	1a-II-2 認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。 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-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2.分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3.了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	1.問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2.問答：流感的主要症狀？ 3.自評：是否已接種接種疫苗。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第 21 週	單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來	1a-II-2 認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。 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-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.能認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2.分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3.能了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	1.問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2.問答：流感的主要症狀？ 3.自評：是否已接種接種疫苗。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

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) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
 - (2) 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。
 - (3) 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。
 - (4) 縣訂議題：**失智症**。
 - (5) 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 115 學年度普通班四年級健康領域教學計畫表

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	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來	1a-II-1 認 識 身 心 健 康 基 本 概 念 與 意 義。 2b-II-1 遵 守 健 康 的 生 活 規 範。	Aa-II-1 生 長 發 育 的 意 義 與 成 長 個 別 差 異。	能認識新生命的誕生過程。	問答：能說 出自己的生 命來自父 母。	【生 命 教 育】 生 E2 理解 人的身體與 心理面向。	
第 2 週	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來	1a-II-1 認 識 身 心 健 康 基 本 概 念 與 意 義。 2b-II-1 遵 守 健 康 的 生 活 規 範。	Aa-II-1 生 長 發 育 的 意 義 與 成 長 個 別 差 異。	能認識新生命的誕生過程。	問答：能說 出自己的生 命來自父 母。	【生 命 教 育】 生 E2 理解 人的身體與 心理面向。	
第 3 週	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來	1a-II-1 認 識 身 心 健 康 基 本 概 念 與 意 義。 2b-II-1 遵 守 健 康 的 生 活 規 範。	Aa-II-1 生 長 發 育 的 意 義 與 成 長 個 別 差 異。	1.能了解各項身體的特徵是遺 傳的結果。 2.能體會媽媽生產的辛勞並心 存感激，進而懂得愛護自己的 身體。	1.問答：能說 出自己身上 遺傳自爸爸 和媽媽的特 徵。 2.發表：能提 出減輕父母 辛勞的方法。 3.實作：能寫 下「感謝的 話」和「愛護 自己的健康 行動」表達對 父母或照顧 者的心意。 4.實作：能 完成採訪父 母或家人的 任務。	【生 命 教 育】 生 E2 理解 人的身體與 心理面向。	

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	單元一成長時光機 活動 2 成長的奧妙	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 2.能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	1.問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 2.自評：能關心自己生長發育的情形。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 5 週	單元一成長時光機 活動 3 一生的變化	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1.能關懷和照顧家中的老年人。 2.能以健康的態度面對老化。 3.能了解人的一生各階段的變化。	1.問答：能說出老年人在外觀和生理上的特徵。 2.問答：能說出人生各階段的變化。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第 6 週	單元一成長時光機 活動 3 一生的變化	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1.能關懷和照顧家中的老年人。 2.能以健康的態度面對老化。	1.自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 2.自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 3.實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第 7 週	單元二健康滿點	2a-II-2 注意健	Fb-II-1 自我健康	促進消化道健康。	1.問答：能用	【家庭教	

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 1 腸胃舒 服沒 煩 惱	康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。		具體的用語說出肚子痛的感覺。 2.自評：能判斷肚子痛的類型及程度。	育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第 8 週	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒 服沒 煩 惱	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	1.知道在肚子痛時正確就醫。 2.知道生活習慣與疾病的關係。	1.問答：能說出三個以上肚子痛的可能原因。 2.問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。 3.操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第 9 週	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒 服沒 煩 惱	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	培養促進消化道健康的習慣。	1.觀察：觀察自己糞便的狀態。 2.自評：有良好的飲食習慣。 3.認知：說出消化道細菌與免疫力的關係。 4.發表：說出自己促進消	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

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				
					化道健康的飲食習慣。 5.問答：能說出情緒、睡眠、運動等習慣對消化道健康的影響。 6.自評：執行促進消化道健康的良好習慣。		
第 10 週	單元二健康滿點 活動 2 健康好厝邊	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	認識用藥五問的原則。	1.問答：能說出「用藥五問」的原則。 2.自評：能在購買藥品時使用「用藥五問」的原則。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第 11 週	單元二健康滿點 活動 2 健康好厝邊	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.認識「用藥五不五要」原則。 2.認識社區藥局。	1.問答：說出「用藥五不五要」原則。 2.自評：生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。 3.查詢：利用網路查詢社區藥局並記錄下來。	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第 12 週	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及	認識火災發生。	問答：知道造成火災的	【防災教育】 防 E5 不同	

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				
		3a-II-1 演練基本的健康技能。	逃生避難基本技巧。		可能原因。	災害發生時的適當避難行為。	
第 13 週	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 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.培養對火災的警覺性。 2.演練火場逃生技巧。 3.演練報案技巧。	1.問答：能說出火場逃生須知。 2.實作：操作火場逃生動作。 3.實作：能說出報案的三點訊息。	【防 災 教 育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第 14 週	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.認識居家防火安全措施。 2.願意改善家中不安全的防火項目。	問答：能說居家防火措施狀況。	【防 災 教 育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	
第 15 週	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.認識居家防火安全措施。 2.願意改善家中不安全的防火項目。	問答：能說出家中電器的使用狀況。	【防 災 教 育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及	

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				
		場。				防災器材的期限。	
第 16 週	單元三驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.認識滅火器的使用方法。 2.能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。	問答：能說明滅火器的使用方法。	【防 災 教 育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	
第 17 週	單元四垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩	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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	1.分析日常垃圾的來源。 2.了解垃圾對環境的汙染。 3.覺察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。	1.觀察：可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 2.發表：分享自己家是何準備年夜飯的菜餚？說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 3.問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？	【環 境 教 育】 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。	
第 18 週	單元四垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與	1.分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。 2.了解使用一次性餐具和包裝	1.分享：自己或家裡是否有習慣使用	【環 境 教 育】 環 E3 了解	

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				
		3a-II-1 演練基本的健康技能。	維護行動。	方便性背後的危機。 3.觀察一個活動（野餐）思考如何減少垃圾的產生。	一次性餐具或包裝？ 2.討論：規畫活動時，如何減少使用一次性餐具和包裝？如何減少垃圾產生？ 3.問答：減少產生垃圾的方法。 4.自評：垃圾減量生活的實踐方式。	人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。	
第 19 週	單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人	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。 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。	1.知道要做垃圾分類的原因。 2.了解垃圾分類的方式。 3.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4.學會回收垃圾的處理和分類。 5.了解回收垃圾可作為資源再利用。 6.了解垃圾中的成分對健康造成的影響。	1.問答：減少產生垃圾的方法。 2.發表：分享倒垃圾的經驗。	【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。	
第 20 週	單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人	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。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.了解垃圾分類的方式。 2.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 3.學會回收垃圾的處理和分類。 4.了解回收垃圾可作為資源再利用。	1.觀察：生活用品是否有回收標誌？ 2.實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 3.發表：分享家裡實施	【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。	

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				
		的立場。			資源再利用的妙招。		
第 21 週	單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人	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。 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。	1.了解垃圾分類的方式。 2.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 3.學會回收垃圾的處理和分類。	1.觀察：生活用品是否有回收標誌？ 2.實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 3.發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。	【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。	

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) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
 - (2) 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。
 - (3) 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。
 - (4) 劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
 - (5) 縣訂議題：失智症。
 - (6) 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 115 學年度普通班四年級體育領域教學計畫表

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。	【生命教育】 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。	【生命教育】 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身體活動。	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：跟他人分享 Tabata 運動的功能。	【生命教育】 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				
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。	【生命教育】 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。 6.行為：能遵守單槓安全操作行為。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 6 週	單元五運動力與美 活動 1「鈴」聲響	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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	1.實作：能做出基本運鈴動作。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識	

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				
	起	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。		作，並說出他人優點。	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。	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。	【生涯規劃教育】 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。 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。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第 9 週	單元五運動力與美	1d-II-1 認識動作技能概念與	Ce-II-1 其他休閒	1.學會飛盤擲、接動作。 2.學會飛盤擲遠與擲準技巧。	1.實作：能正確做出擲、接	【生涯規劃教育】	

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				
	活動 2 飛天旋轉	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體活動。	運動基本技能。	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。	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。	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。 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。	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	
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。	【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。 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				
						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。	【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。 安 E7 探究運動基本的保健。	
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。	【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。 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	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	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解	

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				
		度。			擲觀察記錄表內容。	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。	【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。 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。	【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。 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	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及	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	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安	

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				
		進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。		同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
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。	【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。 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	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	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。	【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	

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				
		合性動作技能。	人、人與球關係攻防概念。		3.觀察：能和同學合作進行活動。	體。 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。	【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。 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。	【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。 安 E7 探究運動基本的保健。	

備註：

3. 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。

4. 議題融入填表說明：

(6) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。

(7) 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。

- (8) 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。
- (9) 縣訂議題：**失智症**。
- (10) 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 115 學年度普通班四年級體育領域教學計畫表

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	【安全教 育】 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	【安全教 育】 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 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	【安全教 育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 4 週	單元五運動休閒樂趣多	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影	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	實作 問答	【安全教 育】 安 E7 探究	

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 2 健走好處多	響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。		要領。 3.學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。		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	【安全教 育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 6 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	【安全教 育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
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	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	【安全教 育】 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				
		本運動能力的 身體活動。					
第 8 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.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	【安 全 教 育】 安 E12 操 作簡單的急 救項目。	
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。 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	【安 全 教 育】 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 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	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	【安 全 教 育】 安 E6 了 解 自 己 的 身 體。 安 E7 探 究	

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				
		略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。				運動基本的保健。	
第 11 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。	Ib-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	【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 12 週	單元六運動大集合 活動 4 毽子樂	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身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能做出一踢一接的踢毽動作。 2.能做出連續踢毽動作。 3.能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毽子練習。	實作 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 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。	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	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	

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				
		3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	及人與人、人與球關係攻防概念。			合作與和諧人際關係。	
第 14 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 15 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動作練習的策略。 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。 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 16 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。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接	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	【安全教育】 安 E6 了解自己的身	

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				
		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。	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。			體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 17 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.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	【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 18 週	單元八戲水安全停看聽 活動 1 防溺水常識說一說	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.了解防溺水十招的內容。 3.課餘時間從事戲水活動,能符合防溺水十招的內容,保障自身安全。	實作 討論 觀察	【海洋教育】 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 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	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 【海洋教	

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				
						育】 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	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	【海洋教育】 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 21 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。	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	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備	

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。 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。				從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

備註：

3. 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。

4. 議題融入填表說明：

(7) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。

(8) 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。

(9) 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

(10) 劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(11) 縣訂議題：失智症。

(12) 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。