

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

一、普通班-國小(表七之一)

115 學年度 四 年級 健康與體育 領域教學計畫表

第一學期						
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入
		學習表現	學習內容			
第一週 8/30-9/5 8/31(一)開學	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。 3. 能了解居家環境安全的重要性。 1. 能認識敏捷有效的跳躍動作。 2. 能和同學完成跳躍列車活動。 3. 能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	【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）。 【視力保健】 健康-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問題。 【全民健保（含正確用藥）】

		動潛能與表現正確的身體活動。					
第二週 9/6-9/12	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 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. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。 3. 能了解居家環境安全的重要性。 1. 能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。 2. 能与他人合作練習完成活動。 3. 能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	【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）。 【視力保健】 健康 - 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問題。 【健康體位】 安 E6 了解自己的身體。 【全民健保（含正確用藥）】	

第三週 9/13-9/19	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 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. 能知道視野死角及內輪差的定義。 2. 能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。 1. 能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 2. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏 3. 能努力練習以求進步。 4. 能完成墊上跳遠動作。 5. 能了解體適能對身體的重要性。 6. 能描述參與身體活動的感覺。 7. 能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	【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）。 【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。	
第四週 9/20-9/26	壹、健康元氣站 一. 安全生活小	1b-II-2 辨別生活情境中適用的	Ba-II-1 居家、交通及戶	1. 能知道過馬路的交通規定及注	1. 觀察評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安	

	當家 貳、揪團來運動 六. 健康體適能	健康技能和生活技能。 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。	外環境的潛在危機與安全須知。 Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	意事項。 2. 能了解交通環境安全的重要性。 3. 能遵守搭公車的安全守則。 1. 能認識心肺耐力適能的意義。 2. 能和同學完成耐力折返跑。 3. 能完成漸速耐力折返跑測驗。	2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	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）。 【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。	
第五週 9/27-10/3 9/28 教師節放假	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家 貳、揪團來運動 六. 健康體適能	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1. 能知道戶外活動可能潛藏的危險。 2. 能知道從事戶外活動時遇到危險應如何應變。 3. 能了解戶外活動安全的重要性。 4. 能了解居家環境安全、交通環境安全及戶外活動安全的重要性。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【安全教育】 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）。 【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。	

		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。 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。		5. 能在生活中應用居家環境安全、交通環境安全及戶外活動安全的知識。 1. 能透過暖身遊戲伸展身體。 2. 能了解自己及同學動作技能的正確性。 3. 能專注觀賞他人的動作表現。 4. 能完成測試身體肌耐力動作。 5. 能描述參與身體活動的感覺。 6. 能訂出提高體適能的運動計畫。			
第六週 10/4-10/10 雙十節補假一天 10/9(五)	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 貳、揪團來運動 六. 健康體適能 七. 舞力四射	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ab-II-2 體適能自我檢測方	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. 能描述參與身體活動的感覺。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【口腔衛生】 健康-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	

		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。	法。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	2. 能完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。 3. 能訂出提高體適能的運動計畫。 4. 能認真參與練習。 5. 能了解運用身體活動的方法。 6. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 7. 能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 8. 能確實完成不同的動作探索與創作 9. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任		運動與健康問題。 【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 【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。 【菸(檳)害防治】 健康-E-C1 具備生活中有關運動與健康道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關道德規範，培養公民意識，關懷社會。	
--	--	--	--	--	--	--	--

				務表現。			
第七週 10/11-10/17	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 貳、揪團來運動 七. 舞力四射	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能認識酒對健康的危害。 2. 能認識酒對行為的影響。 1. 能了解運用身體活動的方法。 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模仿不同肢體動作表現。 4. 能確實完成不同的動作探索與創作 5. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【口腔衛生】 健康-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 【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。 【菸(檳)害防治】 健康-E-C1 具備生活中有關運動與健康道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關道德規範，培養公民意識，關懷社會。	
第八週 10/18-10/24	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	2a-II-2 注意健康問題所帶來的	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼	◆能認識菸對健康的危害。	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不	

	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	威脅感與嚴重性。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能了解運用身體活動的方法。 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模仿不同肢體動作表現。 4. 能確實完成不同的動作探索與創作 5. 能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。	3. 行為檢核 4. 態度評量	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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【菸(檳)害防治】 健康-E-C1 具備生活中有關運動與健康道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關道德規範，培養公民意識，關懷社會。	
第九週 10/25-10/31 光復節補假一天 10/26(一)	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念	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	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	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 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。	

		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。	健康信念。 Bd-II-2 技擊基本動作。	場所。 1. 能認識身體防護的概念。 2. 能了解護身倒法對預防受傷的重要性。 3. 能表現出聯合性動作，完成立姿前撲護身倒法。		【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 【菸(檳)害防治】 健康-E-C1 具備生活中有關運動與健康道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關道德規範，培養公民意識，關懷社會。	
第十週 11/1-11/7 第一次定期評量 11/5(四)- 11/6(五)	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸 貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	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	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。 Bd-II-2 技擊基本動作。	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	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 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。 【菸(檳)害防治】	

		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。 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。 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。		規範。 5. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。 1. 能認識身體防護的概念。 2. 能練習翻滾等身體防護的動作。 3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。		健康 - E - C1 具備生活中有關運動與健康道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關道德規範，培養公民意識，關懷社會。	
第十一週 11/8-11/14	壹、健康元氣站 三. 人我之間 貳、揪團來運動	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的	1. 能了解運用尊重的態度與人溝通的重要性。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體	

	八. 我是小勇士 九. 排球小子	性。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 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。 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。	技巧。 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。	2. 能演練善意的溝通方式以促進人際關係。 1. 能認識身體防護的概念。 2. 能練習翻滾等身體防護的動作。 3. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。4. 能了解排球運動需要的基本動作能力。 5. 能完成單手連續擊球。	4. 態度評量	自主權。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週 11/15-11/21	壹、健康元氣站 三. 人我之間 貳、揪團來運動	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求	1. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體	

	九. 排球小子	性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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。	助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 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。	應。 2. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。 1. 能完成低手擊球動作。 2. 能完成自拋自接低手擊球動作。 3. 能完成低手擊球（擊反彈球、對牆擊球）動作。	4. 態度評量	自主權。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週 11/22-11/28	壹、健康元氣站 三. 人我之間 貳、揪團來運動 九. 排球小子	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯	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。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接	1. 能知道當身體或言語受到他人侵犯時，保護自己的方法。 2. 能透過演練，表達遭受身體或言語侵犯時的感受。 3. 能知道建立友誼須遵守的交友禮儀。	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】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	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。	4. 能與同學演練增進友誼的互動。 1. 能和同學合作完成你拋我接低手擊球、左右連續接擊球動作。 2. 能和其他人合作展現排球技巧，並完成遊戲。			
第十四週 11/29-12/5	壹、健康元氣站 三. 人我之間 貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	4b-II-2 清楚說明個人對促進健康的立場。 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。	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。 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	1. 能藉由破除性別刻板印象的例子，說明每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 2. 能了解每個人都可能擁有不同特質。 3. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。 1. 能描述自己或同學動作技能的正確性。 2. 能做出樂樂棒	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】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 無	

			及人與人、人與球關係攻防概念。	球的基本動作，如打擊及跑壘。 3. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。			
第十五週 12/6-12/12	壹、健康元氣站 三. 人我之間 貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-2 清楚說明個人對促進健康的立場。 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。	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。 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。	※能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。 1. 能了解與他人合作溝通、討論戰術及分配任務的重要性。 2. 能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。 3. 能了解樂樂棒球的基本攻防概念，並應用於比賽中。	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】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	
第十六週 12/13-12/19	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Eb-II-1 健康安全消費的訊	1. 能認識無包裝、適度包裝及	1. 觀察評量 2. 口頭評量	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生	

運動會 12/19(六)	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子 養成班	法。 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。	息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	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. 能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 2. 能了解武術禮節及基本手勢動作。 3. 能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。	3. 行為檢核 4. 態度評量	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。 【食農教育】 環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。	
第十七週 12/20-12/26 行憲紀念日放假 12/25(五)	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 十一. 功夫小子 養成班	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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	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	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 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。	

		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。 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。		方法，並採取行動。 1. 能學會基本樁步的動作要領。 2. 能認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。		【食農教育】 環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。	
第十八週 12/27-1/2 元旦放假一天 1/1(五)	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	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。 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。 Bd-II-1 武術基本動作。	1. 能認識塑膠垃圾對環境的影響。 2. 能認識不同的減塑妙招。 3. 能在生活中實踐減塑行為。 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	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 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。 【食農教育】 環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習	

		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。		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。		在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。	
第十九週 1/3-1/9	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 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。	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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場 2. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。 1. 能認識扯鈴的淵源以及發展。 2. 能專注欣賞扯鈴表演藝術。 3. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。 4. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 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。 【食農教育】 環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。	
第二十週	壹、健康元氣站	2a-II-1 覺察健	Ca-II-2 環境	1. 能覺察環境汙	1. 觀察評量	【環境教育】	

1/10-1/16 第二次定期評量 1/12(二)- 1/13(三)	四. 我愛地球 貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	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。 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。	汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。 2. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。 3. 能分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。	2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	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。 【食農教育】 環 E14 覺知人類生 存與發展需要利用 能源及資源，學習 在生活中直接利用 自然能源或自然形 式的物質。	
第二十一週 1/17-1/20 1/20(三)休業式	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動	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。	1. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核	【環境教育】 環 E5 覺知人類的生 活型態對其他生物	

	十二. 旋轉之美 總複習	4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	2. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。 1. 能認識扯鈴的淵源以及發展。 2. 能專注欣賞扯鈴表演藝術。 3. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。 4. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。	4. 態度評量	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。 【食農教育】 環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。	
--	-----------------	---	---	--	---------	---	--

第二學期

教學進度	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				
第一週 2/11-2/13 2/11(四)開學	壹、健康新世界 一. 風搖地動 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能了解如何運用科技媒體獲取颱風資訊 2. 能了解颱風來臨前的準備工作。 3. 能了解防颱工作的重要性。 1. 能了解飛盤運動。	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 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。 【人權教育】	

		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。		2. 能了解飛盤的種類。 3. 能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。		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。 【全民健保（含正確用藥）】	
第二週 2/14-2/20	壹、健康新世界 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	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-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 能認識防颱物資的用途並因應準備。 2. 能了解颱風天前往危險場域的風險。 3. 能了解颱風對生活與健康帶來的影響。 4. 能了解颱風過後的注意事項與復原工作。	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 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。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己	

		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。		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. 能表現主動參與活動。		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。	
第三週 2/21-2/27	壹、健康新世界 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	3a-II-1 演練基本的健康技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 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。	※能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能專注觀賞他人的動作表現。 3. 能完成簡易飛盤高爾夫賽。 4. 能了解影響運動參與的因素。 5. 能自己選擇適當的休閒運動。 6. 能認識具國家民俗特色的土風舞，並學習用身體語言與人互動。 7. 能描述音樂律	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 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。 【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。	

		4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		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。 9. 能善盡觀賞者的責任與角色，與他人進行回饋。			
第四週 2/28-3/6 228 紀念日補假 3/1(一)	壹、健康新世界 一、風搖地動 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 能認識不同場域中的防震避難動作。 2. 能了解地震過後的應變及受困求助方法。 1. 能認識具國家民俗特色的土風舞。 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	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 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。	

				作及肢體表情。 4. 能透過土風舞遊戲，彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。			
第五週 3/7-3/13	壹、健康新世界 一. 風搖地動 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3c-II-2 透過身體活動，探索運	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1. 能了解流血及扭傷的緊急處理方法。 2. 能認識簡易急救包的內容及功能。 1. 能認識具國家民俗特色的土風舞。 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. 能透過土風舞遊戲，彼此探索同儕的動作元	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 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。	

		動潛能與表現正確的身體活動。		素，展現最適宜的動作表現。 5. 能在課後時間與家人進行多人的肢體創作表現。			
第六週 3/14-3/20	壹、健康新世界 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 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。 1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 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. 能在不同的場域操作防震避難動作 6. 能知道小傷口的處理步驟並實際演練。 1. 能確實利用身體各部位做出流	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 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。	

		能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		暢性的土風舞動作及肢體表情。 2. 能透過土風舞遊戲，彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。 3. 能在課後時間與家人進行多人的肢體創作表現。 4. 能於活動中表現足球的基本技巧。			
第七週 3/21-3/27	壹、健康新世界 貳、運動我最行 七、活力足球	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 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. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。 2. 能了解穿內衣的必要性及內衣的選擇方式。 3. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 4. 能知道每個人	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】 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。 【性教育(含愛滋病防治)】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助	

		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。	的發育速度及進入青春期的時間不同。 1. 能於活動中展現足球的基本技巧。 2. 能和其他人一同進行活動。		管道。	
第八週 3/28-4/3	壹、健康新世界 二、逗陣來長大 貳、運動我最行 七、活力足球	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 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。	※能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 1. 能和其他人一同合作進行活動。 2. 能知道足球的基本攻防概念。 3. 能了解球王梅西的故事。 4. 能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	【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。 【性教育】 (含愛滋病防治)性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	

第九週 4/4-4/10 兒童節補假一天 4/5(一)	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大 貳、運動我最行 八、跳高小子	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。 1. 能和同學互相合作一起完成活動。 2. 能知道於活動中如何做出跳高的動作。 3. 能了解側抬跨跳動作要領。 4. 能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	【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。 【性教育】 (含愛滋病防治)性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第十週 4/11-4/17 第一次定期評量 4/15(四)- 4/16(五)	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大 貳、運動我最行 八、跳高小子	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。 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。 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	1. 能認識生殖器官的清潔與保健方法。 2. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。 1. 能了解側抬跨跳動作要領。 2. 能順暢的完成	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】 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。	

		4a-II-2 展現促進健康的行為。 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。	為的維持原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	側抬跨跳動作。 3. 能有節奏的做出跳高助跑的動作。 4. 能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。			
第十一週 4/18-4/24	壹、健康新世界 貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	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。 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. 能了解規律運動對生長發育的重要性。 2. 能自我檢視身體的成長情形。 3. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。 1. 能完成剪式跳高。 2. 能表現出學習	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】 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。	

		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。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Bd-II-1 武術基本動作。	精神，利用時間練習改善動作以求進步。 3. 能了解拳、掌手勢的動作及應用。 4. 能學會創意武術動作。 5. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。			
第十二週 4/25-5/1 勞動節補假一天 4/30(五)	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行 九、武術高手	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。 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	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	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. 能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 2. 能完成武術的	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 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。 【消費者保護】	

		合性動作技能。		連續動作。 3. 能在活動中表現認真參與的態度。			
第十三週 5/2-5/8 母親節活動 5/7(五)	壹、健康新世界 三、消費停看聽 貳、運動我最行 九、武術高手	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。 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	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	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. 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，順暢的完成動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。 4. 能辨認自己及他人動作的正確性。 5. 能專注學習並主動嘗試克服困	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 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。	

		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。		難。			
第十四週 5/9-5/15	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂	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。 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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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、人與球關係攻防概念。	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須考量的項目。 3. 能認識加熱食品的優、缺點。 1. 能學會正確的握拍方式。 2. 能認識羽球及羽球拍的構造。 3. 能學會正確的向上擊球動作。 4. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 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。	

第十五週 5/16-5/22	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。	※能知道日常生活中的消費陷阱。 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，並應用到比賽中。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第十六週 5/23-5/29	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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. 能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。 2. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 1. 能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，並應用到比賽中。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

		4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 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。	2. 能認真參與學習，並養成規律運動的習慣。 3. 能遵守柔道運動的禮節。 4. 能學習尊重場地及選手。			
第十七週 5/30-6/5 畢業考 6/3(四)- 6/4(五)	壹、健康新世界 四. 知己知彼 貳、運動我最行 十一、功夫小將 領	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。 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。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 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。 1. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2. 能透過動作探索，表現出正確的防護動作。 3. 能熟悉自然體	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

		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。		立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 4. 能做出移動步法，讓重心保持穩定。 5. 能認識安全的運動學習場域。			
第十八週 6/6-6/12 端午節放假一天 6/9(三)	壹、健康新世界 四. 知己知彼 貳、運動我最行 十一、功夫小將 十二、水中蛟龍	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，表現基本的人際溝通互動技能。 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。	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。 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. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。 2. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 3. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。 4. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。 1. 能學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 2. 能嘗試欣賞多	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【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。	

		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。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。		元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。 3. 能選擇安全並合適的戶外戲水活動 4. 能辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。			
第十九週 6/13-6/19 畢業典禮 6/16(三)	壹、健康新世界 四. 知己知彼 貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	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。 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	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。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	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. 能學會漂浮後站起的動作。 2. 能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	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【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。	

		活動。					
第二十週 6/20-6/26 第二次定期評量 6/22(二)- 6/23(三)	壹、健康新世界 四. 知己知彼 貳、運動我最行 十二、水中蛟龍 總複習	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。 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。	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。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 能了解自己的特質，並持續發展。 2. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 3. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。 1. 能學會打水前進的動作。 2. 能發揮與他人合作的精神。 3. 能規律運動並訂定運動計畫表。	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【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。	
第二十一週 6/27-6/30 6/30(三)休業式	壹、健康新世界 四. 知己知彼 貳、運動我最行 十二、水中蛟龍 總複習	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。 Gb-II-2 打水	1. 能了解自己的特質，並持續發展。 2. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 3. 能感謝家人、師長與朋友的陪	1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【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	

		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。	前進、簡易性游泳遊戲。	伴與鼓勵。 1. 能學會打水前進的動作。 2. 能發揮與他人合作的精神。 3. 能規律運動並訂定運動計畫表。		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。	
--	--	--------------------------------------	-------------	---	--	---------------------------------------	--

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。
 - (6) 健康促進議題：視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)害防治、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、心理健康。