

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 A)

113 學年度 四 年級 健康與體育 領域教學計畫表

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	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	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。 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。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 了解飲食選擇的影響因素。 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 4. 了解六大類食物的類型。 5. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 6. 了解飲食均衡對健康的重要性。 7. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 8. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。	1. 觀察：能檢視早餐是否符合營養均衡。 2. 問答：能說出過度飲食對健康的影響。 3. 問答：能說出吃早餐的重要性。 4. 實作：能將六大類食物做分類。 5. 自評：檢視自己早餐的內容 6. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。 7. 自評：能以均衡飲食原則選擇營養早餐。 8. 觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。 9. 自評：檢視家裡的飲食習慣。	【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。 【消費者保護】 【食農教育】 【健康促進】	
第二週	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。 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	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 了解飲食選擇的影響因素。 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 4. 了解六大類食物的類型。 5. 能說出營養素的主	1. 觀察：能檢視早餐是否符合營養均衡。 2. 問答：能說出過度飲食對健康的影響。 3. 問答：能說出吃早餐的重要性。 4. 實作：能將六大類食物做分類。 5. 自評：檢視自己早餐	【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。 【消費者保護】 【食農教育】 【健康促進】	

		來的威脅感與嚴重性。	素。	要食物來源及功能。 6. 了解飲食均衡對健康的重要性。 7. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 8. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。	的內容 6. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。 7. 自評：能以均衡飲食原則選擇營養早餐。 8. 觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。 9. 自評：檢視家裡的飲食習慣。		
第三週	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。 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。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。 3. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	1. 自評：檢視自己的飲食習慣。 2. 發表：能說出幫助生長發育的因素。 3. 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。 4. 自評：覺察自己的運動時間是否足夠。 5. 問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【消費者保護】 【食農教育】 【健康促進】 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-食藥安全】	
第四週	單元一飲食智慧王 活動 3 體重控制有一套	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。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 探討影響自己選擇食物的因素。 3. 覺察自己的飲食習慣是否有益健康。 4. 能選擇適當的食物，以避免體重過重。 5. 認識營養不均所造成的健康問題。 6. 能舉出有助於生長發育的因素。 7. 認識營養不均所造成的健康問題。 8. 能舉出有助於生長	1. 問答：能說出體重過重對身體的影響。 2. 討論：能說出體重過重對身體的影響。 3. 自評：能覺察自己的飲食習慣。 4. 發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。 5. 自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。 6. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。	【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】 【食農教育】 【健康促進】 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-食藥安全】	

				發育的因素。			
第五週	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。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	1. 認識情緒類型。 2. 練習負向情緒的調適技巧。 3. 如何提升抗壓力。 4. 能在活動中隨時注意交通安全，遵守交通安全規範。 5. 能在運動中注意安全防止運動傷害。 6. 能在運動中，注意各項水域安全規範，並加以遵守。	1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 發表：說出圖中角色的內在想法。 3. 發表：如何判別情緒類型？ 4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。 5. 口語練習：使用正向語言表達。 6. 發表：問題情境的解決方法。 7. 自評：自己調適負面情緒的能力。 8. 發表：能說出壓力對身心的影響。 9. 發表：能說出提升抗壓力的方法。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-交通安全】 【安全教育-水域安全】 【安全教育-防墮安全】	
第六週	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。 3. 體會自我實現的感受。 4. 能從活動中體驗到各種職業的角色，嘗試各種職業。	1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？ 2. 問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？ 3. 圖畫：畫出自己喜愛的事物。 4. 發表：典範文人物的相關討論。 5. 學習單：自畫像。 6. 發表：想像二十年後自己的樣子。 7. 紙筆：完成夢想地圖活動。	【職業試探】 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。	
第七週	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。	1. 發表：說出家人對我付出的行動。 2. 問答：能說出與家人溝通時的步驟。 3. 演練：能以良好溝通	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種	

		3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境		4. 以語言和行動表達對家人的愛。 5. 生活快樂指數自我評量。 6. 能察覺家中長輩的身體及心情狀況，並與長輩良好互動。	步驟演練與家人溝通的技巧。 4. 自評：在生活中實踐愛家行動。 5. 問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。	關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【長期照顧服務】 【高齡教育】	
第八週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	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。 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。	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. 了解吸菸對健康的危害。 2. 建立無菸家庭。 3. 建立無菸校園。	1. 問答：能辨別一、二、三手菸的差別。 2. 紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。 3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。 4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。 5. 發表：規勸親友戒菸的策略。 6. 發表：如何幫助親友戒菸呢？ 7. 發表：推動無菸校園的策略。 8. 展演：設計菸害防制的展示或演出。	【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家 E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【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。 【健康促進】	
第九週	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。 2a-II-2 注意	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康	1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2. 專題研究檳榔相關議題。 3. 了解飲酒的行為及	1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？ 2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？	【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家 E9 覺察個人情緒並	

		<p>健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>4. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>5. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。</p> <p>6. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。</p>	<p>3. 發表：故事內容問題討論。</p> <p>4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。</p> <p>5. 小書製作：戒檳衛教單張。</p> <p>6. 問答：日常生活中和酒有關的文化有哪些？</p> <p>7. 問答：酒醉的人會有哪些行為表現？</p> <p>8. 廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？</p> <p>9. 發表：酒後駕車會有什麼危害？</p> <p>10. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。</p> <p>11. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。</p> <p>12. 自評：依照能力向度自評分數。</p> <p>13. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。</p>	<p>適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【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。</p> <p>【健康促進】</p>	
第十週	單元四體能我最棒 活動 1 體適能知多少	<p>1c-II-1 認識身體活動動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p>	<p>1. 認識體適能的意義與類別。</p> <p>2. 進行體適能檢測。</p> <p>3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。</p> <p>4. 善用資源和記錄改善體適能。</p> <p>5. 能知道書包重量與身體健康相關，瞭解書包檢重的重要性。</p>	<p>1. 問答：能說出體適能測驗的項目。</p> <p>2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。</p> <p>3. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。</p> <p>4. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【健康促進】</p> <p>【書包減重】</p>	
第十一週	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。	Ab-II-1 體適能活動。	<p>1. 認識 Tabata 運動。</p> <p>2. 分組進行 Tabata 運動。</p>	<p>1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。</p> <p>2. 實作：表現 Tabata</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	

		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。		3. 進行創意 Tabata 運動組合。 4. 在分組活動中，學習全民國防護住合作的團隊精神。	運動動作。 3. 實作：創意組合 Tabata 運動。	【健康促進】 【全民國防教育】	
第十二週	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. 練習平板支撐動作。 2. 練習手推車動態支撐。 3. 練習單槓支撐動作。 4. 練習單槓支撐和擺盪。 5. 認識單槓運動安全須知。 6. 能在運動中注意安全防止運動傷害。	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。 3. 實作：能表現手推車動態支撐動作。 4. 問答：能說出單槓支撐的要領。 5. 實作：能表現單槓支撐動作。 6. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 7. 實作：能表現單槓擺盪動作。 8. 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。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-防墜安全】	
第十三週	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。 4. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 5. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 6. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 7. 能在運動中注意安全防止運動傷害。	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。 4. 實作：能做出基本運鈴動作。 5. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 6. 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。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-防墜安全】	

第十四週	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體活動。	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。 5. 學會飛盤擲、接動作。 6. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 7. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 8. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 9.. 能在運動中注意安全防止運動傷害。	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。 4. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6. 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】 済 E4 認識自己的特質與興趣。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-防墮安全】
第十五週	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。 5. 從奧運起源故事中瞭解全民國防的重要性。	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。 【全民國防教育】
第十六週	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的動作要領。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。 4. 能在團體活動中，自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 5. 能在團體活動中，自評：能與伙伴在團體遊戲中發揮團隊精神。	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中發揮團隊精神。	【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。

				學習全民國防護住合作的團隊精神。	體遊戲中共同討論策略提升運動表現。 4. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 5. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。	【全民國防教育】	
第十七週	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。 4. 能在運動中注意安全防止運動傷害。	1. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。	【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。 【全民國防教育】 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-防墜安全】	
第十八週	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。 3. 能在運動中注意安全防止運動傷害。	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。 【全民國防教育】 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-防墜安全】	
第十九週	單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳、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	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	1. 能正確的用單手傳接球並控制球的力量與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思	1. 實作：能控制傳球的力量、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	【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。	

		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。	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。	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。 4. 能正確的做出雙手運球的動作。 5. 能觀察同學的動作並反思。 6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 7. 能透過團體遊戲培養團隊精神。 8. 能在運動中注意安全防止運動傷害。	進行活動。 4. 實作：能控制運球的力道、方向與位置。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6. 觀察：能和同學合作進行活動。	安 E7 探究運動基本的保健。 【全民國防教育】 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-防墜安全】	
第二十週	單元七運動衝衝衝 活動 3 運球追追追、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。 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。 4d-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。 4. 能做出正確的防守動作。 5. 利用實際演練，增進防守的熟練度。 6. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。 7. 能透過團體遊戲培養團隊精神。 8. 能在運動中注意安全防止運動傷害。	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。 6. 實作：能做出正確的防守動作。 7. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。 8. 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。 【全民國防教育】 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-防墜安全】	
第二十一週	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	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	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。	【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	

		運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	運用於遊戲中。 4 能透過團體遊戲培養團隊精神。 5 能在運動中注意安全防止運動傷害。	3. 觀察：能和同學合作進行活動。	保健。 【全民國防教育】 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-防墮安全】	
第二十二週	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。 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。 4. 能透過團體遊戲培養團隊精神。 5. 能在運動中注意安全防止運動傷害。	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。 【全民國防教育】 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-防墮安全】	

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	混齡模式或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。	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。 3、能依據需求選擇合適的潔牙工具	發表 問答 操作 自評	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【健康促進】 【消費者保護】 【安全教育-食藥安全】	
第二週	單元一健康從齒開始	1a-II-2 了解促進健康生	Da-II-1 良好的衛生習慣	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與	問答 紙筆	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員	

	活動 2 牙齒好正	活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。	的建立。 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。	功能。 3. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。 4. 採取改善口腔健康的行動。 5. 瞭解健康飲食對口腔健康的重要性	自評 觀察 自評 演練	的關心與情感。 【健康促進】 【食農教育】	
第三週	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。 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。	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。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 正確選擇口腔保健用品。 2. 練習牙齒自我檢查的方法。 3. 辨識口腔衛生保健產品資訊。	問答 自評 紙筆 發表	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【健康促進】 【消費者保護】	
第四週	單元二消費高手 活動 1 消費停看聽、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. 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	討論 發表 問答	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭	

				<p>示內容。</p> <p>5. 了解發生消費問題的處理方式。</p> <p>6. 了解購物後・索取統一發票的重要性。</p> <p>7. 認識消費者保護專線 1950。</p> <p>8. 認識食品標章。</p> <p>9. 了解食品標章的意義。</p> <p>10. 了解食品消費的注意事項。</p> <p>11. 了解食品的保存方式。</p> <p>12. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。</p> <p>13. 學會閱讀食品包裝的標示內容。</p> <p>14. 認識有食品標章的商品。</p>		<p>消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>【消費者保護】</p> <p>【媒體素養】</p> <p>【安全教育-食藥安全】</p>	
第五週	單元三成長的喜悅 活動1迎接青春期、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-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	<p>1. 能認識青春期的生理變化。</p> <p>2. 能用健康的態度面對青春期。</p> <p>3. 能學會建立友誼的方法。</p> <p>4. 能了解每個人都擁有身體自主權。</p> <p>5. 能尊重別人的身體自主權。</p> <p>6. 能保護自己身體的自主權。</p>	<p>問答 實作 觀察 發表 學生互評</p>	<p>【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p> <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>【性剝削防治教育】</p>	
第六週	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 清楚說明個人對促動。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	<p>1. 能察覺性別刻板印象。</p> <p>2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。</p>	<p>發表 自評 觀察 實作 發表</p>	<p>【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限</p>	

		進健康的立場。		3. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 4. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 5. 能用健康的態度面對青春期。 6. 能保護自己的身體自主權。 7. 不因性別阻礙自己的潛力發展。		制。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【性剝削防治教育】	
第七週	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. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。 3. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 4. 辨別適宜的安全避難角。 5. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 6. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 7. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 8. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 9. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 10. 知道家庭防災卡如何填寫。 11. 能說明緊急救難包	問答 發表 自評 實作	【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。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-防災安全】	

				的重要性，並向他人倡導。			
第八週	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。 3. 認識颱風造成的災害。 4. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 5. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。 6. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。	發表問答 自評 問答 實作	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-防災安全】	
第九週	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。 4. 能在活動中注意安全，防止墜落。 5. 能瞭解在休閒運動中需注意運動環境，並注意交通安全遵守相關規範。	實作 問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-交通安全】 【安全教育-防墜安全】	
第十週	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。 4. 能在活動中注意安全，防止墜落。 5. 能瞭解在健走運動	實作 問答	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-交通安全】 【安全教育-防墜安全】	

				中需注意運動環境，並注意交通安全遵守相關規範。			
第十一週	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。 4. 能在團體活動中，學會團結的重要，並建立全民國防意識。	實作問答	【安全教育】 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【全民國防教育】	
第十二週	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。 3. 進行動態伸展運動。 4. 認識伸展運動的原則。 5. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 6. 討論課後自主進行伸展運動的方法。 7. 能在活動中注意安全，防止墜落。	問答 實作 實踐	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-防墜安全】	
第十三週	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	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 模仿柔軟支撐動作練習。 2. 認識柔軟支撐動作練習策略。 3. 進行創作組合。 4. 進行展演分享。 5. 能在活動中注意安全，防止墜落。	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。 【安全教育-防墜安全】	

		聯合性動作技能。				
第十四週	單元六運動大集合 活動3用身體作畫、活動4毽子樂	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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。 進行創作組合。 3. 進行展演分享。 4. 能做出一踢一接的踢毽動作。 5. 能做出連續踢毽動作。 6. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毽子練習。	問答 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。
第十五週	單元七球兒好好玩 活動1傳停大挑戰、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。 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。 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	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。 4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 5. 能觀察同學的動作並反思。 6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 7. 能在團體活動中，學習全民國防護住合作的團隊精神。	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。 【全民國防】

		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。					
第十六週	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。 4. 能在團體活動中，學習全民國防護住合作的團隊精神。	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。 【全民國防】	
第十七週	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。 4. 能在團體活動中，學習全民國防護住合作的團隊精神。	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。 【全民國防】	
第十八週	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	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	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。 4. 能在活動中注意安全，防止墜落。	觀察實作紀錄	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【安全教育-防墜安全】 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		基本運動能力的身體活動。	概念。				
第十九週	單元八戲水安全停看聽 活動1防溺常識說一說、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. 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。 4. 救生器材的認識與使用。 5. 實際練習水中自救的方式。 6. 認識水上安全標誌。	實作 討論 觀察	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>【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。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【安全教育-水域安全】</p>	
第二十週	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	<p>【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。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【安全教育-水域安全】</p>	
第二十一週	單元八戲水安全停看聽	1d-II-1 認識	Gb-II-1 戶外	1. 學習蹬牆潛水、自由	實作	【海洋教育】	

	活動 3 水中小勇士	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。	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。	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。	討論觀察	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。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【安全教育-水域安全】	
--	------------	--	---	--	------	---	--

備註：

議題融入填表說明：

- 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。
- 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。
- 縣訂議題：長期照顧服務。
- 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、全民國防教育、書包減重、健康促進。