

113 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	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	<p>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意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>Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	<p>1.覺察營養不均衡的原因。</p> <p>2.注意營養不均衡可能造成的健康問題。</p> <p>3.願意改善個人營養不均衡的問題。</p> <p>4.運用生活技能「解決問題」,改善營養不均衡的問題。</p>	實作 發表	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第二週	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>	<p>1.認識營養素及其功能和食物來源。</p> <p>2.了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。</p> <p>3.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。</p> <p>4.遵守營養均衡的</p>	發表 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

				健康飲食原則。			
第三週	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	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-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.了解食物的健康 安全消費訊息與方 法。 2.運用生活技能 「做決定」，選購健 康又安全的食物。 3.在生活中運用健 康安全消費的訊息 與方法，選購健康 又安全的食物。	發表 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。	
第四週	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 第一課菸與煙的真相	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。 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。	1.認識一手菸、二 手菸、三手菸。 2.注意吸菸對健康 的危害。 3.認識電子煙。 4.運用生活技能 「批判性思考」，破 除電子煙的迷思。 5.認識禁菸場所。	問答 發表	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科 技解決生活中簡單 的問題。	

第五週	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 第二課酒與檳榔	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。	Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1.注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。 2.運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 3.清楚說明個人反對飲酒的立場。 4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。 5.認識檳榔的組成。 6.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。	發表演練	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	
第六週	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	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.辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。 2.運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。 3.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 4.清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 5.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。	演練 實作	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。	
第七週	第三單元熱與火的危機	3a-Ⅱ-1 演練基本的健	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及	1.學習與灼燙傷患者相處。	發表 問答	【安全教育】 安 E11 了解急救的	

	第一課小心灼燙傷	康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	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。	2.認識灼燙傷的分級。 3.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 4.演練灼燙傷的急救處理方法。 5.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。		重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第八週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知、危險用火行為。 3.了解居家、公共場所防火措施。 4.了解滅火器的使用方法。 5.遵守居家安全注意事項。 6.規畫家庭逃生計畫。 7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。 8.檢查公共場所防火措施。	發表 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第九週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知、危險用火行為。 3.了解居家、公共	實作 發表	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

		<p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>場所防火措施。</p> <p>4.了解滅火器的使用方法。</p> <p>5.遵守居家安全注意事項。</p> <p>6.規畫家庭逃生計畫。</p> <p>7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。</p> <p>8.檢查公共場所防火措施。</p>			
第十週	<p>第三單元熱與火的危機</p> <p>第三課火場應變</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>1.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2.演練發現火災時的應變方式。</p> <p>3.澄清火災逃生避難的迷思。</p> <p>4.認識火災逃生避難的原則和技巧。</p> <p>5.認識身上著火時的處理方法。</p> <p>6.認識緩降機使用方式。</p> <p>7.演練火災逃生避難的原則和技巧。</p> <p>8.演練身上著火時的處理方法。</p>	<p>演練實作</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	
第十一週	<p>第四單元球類遊戲</p> <p>王</p> <p>第一課足球玩家</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關</p>	<p>1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。</p>	<p>操作發表</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		能。 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。	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。	2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。 5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。			
第十二週	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	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-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.認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成足球活動。 5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。	操作觀察	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動	操作發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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。</p>	<p>踩壘的動作技能。</p> <p>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</p> <p>4.課後持續練習，增進足壘球動作的熟練度。</p>			
第十四週	<p>第四單元球類遊戲 王來 第二課壘上攻防</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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。</p>	<p>1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。</p> <p>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</p> <p>4.課後持續練習，增進足壘球動作的熟練度。</p>	<p>操作 發表</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
第十五週	<p>第五單元跑跳過招 大進擊 第一課跑動活力躍</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1.認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。</p> <p>2.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3.描述自己和他人快速跑動作的正確性。</p>	<p>實作 操作</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		作技能。		<p>4.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>5.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。</p> <p>6.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。</p> <p>7.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。</p>			
第十六週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	<p><b>1d-II-1</b> 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p><b>2d-II-2</b> 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p><b>3c-II-1</b> 表現聯合性動作技能。</p>	<b>Ga-II-1</b> 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	<p>1.認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。</p> <p>2.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3.描述自己和他人快速跑動作的正確性。</p> <p>4.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>5.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。</p>	操作 觀察	<b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				<p>6.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。</p> <p>7.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。</p>			
第十七週	<p>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第二課健康體適能</p>	<p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p>	<p>1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。</p> <p>2.了解運動能幫助生長。</p> <p>3.了解影響運動參與的因素，運用社區運動活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。</p> <p>4.透過健走活動、登階，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。</p> <p>5.描述參與模擬登山活動的感覺。</p> <p>6.課後參與登山健行活動，增進體適能。</p>	<p>操作 實作</p>	<p>【戶外教育】</p> <p>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）。</p>	
第十八週	<p>第五單元跑跳過招大進擊</p> <p>第三課友善對練</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。</p> <p>2.認識武術進攻、防守的練習策略。</p>	<p>操作 發表</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		<p>1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。</p>		<p>3.描述他人進退攻防動作的正確性。</p> <p>4.主動參與、樂於嘗試活動。</p> <p>5.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。</p>			
第十九週	<p>第六單元嬉游樂舞鈴</p> <p>第一課舞動一身</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>1b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。</p>	<p>1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。</p> <p>2.參與並欣賞點、線、面肢體創作。</p> <p>3.表現點、線、面肢體創作。</p> <p>4.模仿性創作各種工具運轉的情境。</p> <p>5.描述參與情境創作的感覺。</p> <p>6.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。</p> <p>7.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>8.與同學合作，完成列車舞。</p> <p>9.與同學合作，完成列車遊戲。</p>	操作發表	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。</p>	
第廿週	第六單元嬉游樂舞	1d-Ⅱ-1 認	Cc-Ⅱ-1 水	1.認識打水技能概	操作	【海洋教育】	

	鈴 第二課打水遊戲	識動作技能 概念與動作 練習的策 略。 1d-II-2 描 述自己或他 人動作技能 的正確性。 3c-II-1 表 現聯合性動 作技能。	域休閒運動 基本技能。 Gb-II-2 打 水前進、簡 易性游泳遊 戲。	念與動作練習的策 略。 2.描述自己或他人 打水動作的正確 性。 3.團隊合作完成活 動，並與同學友善 互動。 4.表現扶牆打水、 持浮板打水前進、 蹬牆漂浮打水前 進、蹬地漂浮打水 前進。 5.運用合作與競爭 策略完成打水活 動。 6.認識趴浪運動基 本裝備、基本動作。 7.認識趴浪打水前 進、趴浪轉向的動 作技能。 8.表現趴浪打水前 進、趴浪轉向的動 作技能。 9.課後持續練習， 增進打水動作的熟 練度。	發表	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。	
第廿一週	第六單元嬉游樂舞 鈴 第三課轉動扯鈴	1c-II-1 認 識身體活動 的動作技 能。 1d-II-2 描	1c-II-1 民 俗運動基本 動作與串 接。	1.認識扯鈴握棍方 式、起鈴後運鈴、 使鈴平衡、開線亮 相的動作要領。 2.描述自己或他人	操作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。	

		述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		扯鈴動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。 5.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。			
第廿二週	休業式 休業式						
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	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	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-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.認識並表現增進人際關係的技能。 2.透過觀察與模仿，改善人際關係。 3.能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 4.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 5.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。	發表實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第二週	第一單元迎向青春	1a-II-1 認	Db-II-1 男	1.認識男性與女性	問答	【品德教育】	

	期 第二課青春你我他	識身心健康 基本概念與 意義。 2b-Ⅱ-2 願 意改善個人 的健康習 慣。 3b-Ⅱ-1 透 過模仿學 習，表現基 本自我調 適技能。	女生殖器官 的基本功能 與差異。 Fa-Ⅱ-3 情 緒的類型與 調適方法。	的生理差異、第二 性徵、生殖器官及 其功能。 2.認識月經的成 因。 3.認識月經的週 期。 4.了解月經來臨時 的處理方法。 5.了解夢遺的成因 與因應方式。 6.面對並調適青春 期所產生的心理與 生理狀況。	實作	品 E6 同理分享。	
第三週	第一單元迎向青春 期 第三課尊重與保護 自我	1a-Ⅱ-1 認 識身心健康 基本概念與 意義。 3b-Ⅱ-3 運 用基本的生活 技能，因應不 同的生活情境。	Db-Ⅱ-3 身 體自主權及 其危害之防 範與求助策 略。	1.認識身體自主 權，分辨他人碰觸 的適當性。 2.尊重自己和別人 的身體。 3.知道如何保護自 己的身體，遠離危 險的情境。 4.知道身體自主權 被侵害時，如何防 範與尋求協助。	發表 實踐	【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。 性 E5 認識性騷 擾、性侵害、性霸 凌的概念及其求助 管道。	
第四週	第二單元天然災害 知多少 第一課天搖地動	1a-Ⅱ-2 了 解促進健康 生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注 意健康問題	Ba-Ⅱ-1 居 家、交通及 戶外環境的 潛在危機與 安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防	1.學會地震發生時 的緊急應變方法。 2.演練地震避難技 巧。 3.注意地震可能帶 來的災害。 4.實施居家防震措	演練 發表	【安全教育】 安 E2 了解危機與 安全。 安 E4 探討日常生 活應該注意的安全。	

		所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	施。 5.了解居家安全角落。 6.製作家庭防災卡。 7.學會準備緊急避難物品。			
第五週	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1.學會並演練止血的急救技能。 2.學會扭傷時的處理方法。 3.演練扭傷的急救技能。 4.認識急救箱，學會準備急救箱物品。 5.了解如何處理傷口。	發表演練	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。	
第六週	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	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。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基	1.了解颱風可能造成的災害。 2.學習各項防颱工作。 3.了解因應颱風來臨應採取的行動。 4.了解遭遇颱風時的注意事項。	發問問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

		3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	本技巧。				
第七週	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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.認識呼吸系統的構造和功能。 2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 3.了解呼吸系統的保健方法。 4.了解可能傷害呼吸系統的行為。	問答 演練	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第八週	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 3.了解罹患肺炎的自我照護方法。 4.表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5.表現預防肺炎的行為。 6.清楚宣告預防肺炎的決心。	發表 演練	【品德教育】 品 E6 同理分享。	
第九週	第三單元健康方程式	1b-II-1 認	Fb-II-3 正	1.認識正確就醫的	發表	【品德教育】	

	式 第三課就醫好習慣	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-1 能 於日常生活中，運用健 康資訊、產 品與服務。	確就醫習 慣。	原則和注意事項。 2.演練正確就醫的 步驟，了解正確就 醫對健康的重要 性。 3.能於日常生活 中，運用就醫資訊 維護健康。 4.檢視自己的就醫 行為，並遵守就醫 的原則。	演練	品 E6 同理分享。	
第十週	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	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。 3d-Ⅱ-2 運 用遊戲的合 作和競爭策 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.認識桌球的反手 擊球、正手擊球、 發球動作技能要 領。 2.與同伴合作，完 成反手擊球、正手 擊球、發球活動。 3.描述自己或他人 桌球動作技能的正 確性。 4.運用學會的桌球 動作要領，完成桌 球活動。 5.表現主動參與活 動的學習態度，並 遵守活動規則。 6.運用遊戲的合作 和競爭策略完成桌 球活動。 7.參與提高桌球運	操作 發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

				動能力的身體活動。			
第十一週	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	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-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.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	操作發表	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十二週	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	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-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.認識籃球基本動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	操作發表	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	
第十三週	第四單元球來球往 第三課球球來襲	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	操作實作	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		<p>的互動行為。</p> <p><b>3c-II-1</b> 表現聯合性動作技能。</p> <p><b>3c-II-2</b> 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p>	<p>球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p><b>2.</b>表現擲球、滾球的動作技能。</p> <p><b>3.</b>透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。</p>			
第十四週	<p>第四單元球來球往 第四課攻閃交手</p>	<p><b>2c-II-1</b> 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p><b>3c-II-1</b> 表現聯合性動作技能。</p> <p><b>3d-II-2</b> 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p><b>Hb-II-1</b> 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。</p>	<p><b>1.</b>認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。</p> <p><b>2.</b>表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。</p> <p><b>3.</b>運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。</p>	<p>操作發表</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 E6 同理分享。</p>	
第十五週	<p>第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣</p>	<p><b>1d-II-1</b> 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p><b>2d-II-1</b> 描</p>	<p><b>Cb-II-3</b> 奧林匹克運動會的起源與訴求。</p> <p><b>Ga-II-1</b> 跑、跳與行</p>	<p><b>1.</b>認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。</p> <p><b>2.</b>了解接力跑的基本觀念。</p> <p><b>3.</b>認識正確的傳接</p>	<p>發表操作</p>	<p><b>【品德教育】</b> 品 E6 同理分享。</p>	

		<p>述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>進間投擲的遊戲。</p>	<p>棒動作。</p> <p>4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。</p>			
第十六週	<p>第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣</p>	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。</p> <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。</p> <p>2.認識接力完離開跑道的的方法。</p> <p>3.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。</p> <p>4.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。</p> <p>5.描述投擲不同大小、重量的球的差異。</p> <p>6.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。</p> <p>7.表現在原地與行進間投擲的動作技能。</p> <p>8.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。</p> <p>9.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴</p>	<p>操作發表</p>	<p>【品德教育】 品 E6 同理分享。</p>	

				一起練習。			
第十七週	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識馬拉松的由來。 2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 3.認識跑走循環的活動要領。 4.描述校園馬拉松的跑步感受。 5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。 6.了解提升心肺適能的好處及方法。 7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 8.了解運動與身體活動對保健的重要性。 9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。	操作發表	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十八週	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表	Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。	1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。 2.表現主動參與、多元嘗試的態度，並與同學友善互	操作發表	【品德教育】 品 E6 同理分享。	

		現聯合性動作技能。 <b>3d-II-1</b> 運用動作技能的練習策略。		動、快樂學習。 <b>3.</b> 表現進退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。 <b>4.</b> 運用武術與技擊動作技能的練習策略。 <b>5.</b> 願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。			
第十九週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	<b>1c-II-1</b> 認識身體活動的動作技能。 <b>2c-II-3</b> 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 <b>3c-II-1</b> 表現聯合性動作技能。	<b>1a-II-1</b> 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<b>1.</b> 認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 <b>2.</b> 在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。 <b>3.</b> 表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。 <b>4.</b> 願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。	操作發表	<b>【品德教育】</b> 品 E6 同理分享。	
第廿週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞、第三課花之舞	<b>1c-II-1</b> 認識身體活動的動作技能。 <b>2d-II-3</b> 參	<b>1b-II-1</b> 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	<b>1.</b> 認識線條的種類與特徵。 <b>2.</b> 說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。	操作觀察	<b>【品德教育】</b> 品 E6 同理分享。	

		<p>與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>3.運用肢體展現直線與曲線的造型。</p> <p>4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。</p> <p>5.結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。</p> <p>6.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。</p> <p>7.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。</p> <p>8.認識「花之舞」舞蹈的舞序。</p> <p>9.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。</p>			
第廿一週	<p>休業式</p> <p>休業式</p>						