

## 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)

114 學年度\_四\_年級\_健體\_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	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	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。	1.實作：能將六大類食物做分類。	<b>【家庭教育】</b> 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與	

		<p>基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>2.願意從日常生活中實行均衡飲食。</p> <p>3.了解六大類食物的類型。</p> <p>4.了解六大類食物的每日攝取量。</p> <p>5.能說出營養素的主要食物來源及功能。</p> <p>6.了解飲食均衡對健康的重要性。</p>	<p>2.自評：檢視自己早餐的內容。</p> <p>3.問答：能說出不同食物含有不同的營養素。</p>	<p>家庭的生活作息。</p>	
--	--	---	---	--	---	-----------------	--

				<p>7.願意從日常生活中實行均衡飲食。</p> <p>8.討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。</p>			
第二週	<p>單元一飲食智慧王</p> <p>活動 2 飲食生活面面觀</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>1.認識營養不均所造成的健康問題。</p> <p>2.了解飲食、運動和體重控制的關係。</p> <p>3.能舉出有助於生長發育的因素。</p> <p>4.認識營養不均所造成的健康問題。</p>	<p>1.自評：檢視自己的飲食習慣。</p> <p>2.問答：能說出體重過重對身體的影響。</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

		<p>生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>					
<p>第三週</p>	<p>單元一飲食智慧王</p> <p>活動 2 飲食生活面面觀</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>1.知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。</p> <p>2.認識營養不均所造成的健康問題。</p> <p>3.能舉出有助於生長</p>	<p>1.問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。</p> <p>2.自評：檢視自己的生活飲食習慣。</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

		<p>生活的方 法。</p> <p>2a-II-2 注 意健康問題 所帶來的威 脅感與嚴重 性。</p>		發育的因素。			
<p>第四週</p>	<p>單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會</p>	<p>1b-II-1 認 識健康技能 和生活技能 對健康維護 的重要性。</p>	<p>Fb-II-3 情 緒的類型與 調適方法。</p>	<p>1.認識情緒類型。</p> <p>2.練習負向情緒的調 適技巧。</p> <p>3.如何提升抗壓力。</p>	<p>1.問答：說出圖中角 色的情緒類型。</p> <p>2.發表：說出圖中角 色的內在想法。</p> <p>3.發表：如何判別情 緒類型？</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 E4 覺察個人情緒 並適切表達，與家 人及同儕適切互 動。</p>	

		<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>			<p>4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。</p> <p>5. 口語練習：使用正向語言表達。</p> <p>6. 發表：問題情境的解決方法。</p> <p>7. 自評：自己調適負面情緒的能力。</p> <p>8. 發表：能說出壓力對身心的影響。</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

					9.發表：能說出提升抗壓力的方法。		
第五週	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。	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。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。	

					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。		
第六週	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	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。 4.以語言和行動表達對家人的愛。	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：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。	<b>【家庭教育】</b> 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 了解家庭中各種關係的互動(親	

				5.生活快樂指數自我評量。	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。	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。  <b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第七週	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	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	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、二手菸的差別。	<b>【人權教育】</b> 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。	

		<p>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</p>	<p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>		<p>2.紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。</p> <p>3.發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。</p> <p>4.發表：吸菸會對身體造成什麼危害。</p> <p>5.發表：規勸親友戒菸的策略。</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p><b>【環境教育】</b></p> <p>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>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>6.發表：如何幫助親友戒菸呢？</p> <p>7.發表：推動無菸校園的策略。</p> <p>8.展演：設計菸害防制的展示或演出。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

<p>第八週</p>	<p>單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應</p>	<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>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1.了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。</p> <p>2.專題研究檳榔相關議題。</p> <p>3.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>4.了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、</p>	<p>1.發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？</p> <p>2.問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？</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><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p><b>【環境教育】</b></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</p>		<p>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>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>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>	
--	--	--	--	--	--	------------------------------------	--

		立場。			9.發表：酒後駕車會 有什麼危害？ 10.設計：小組設計 預防酒後駕車的妙 招。 11.角色扮演：練習 演示拒絕菸、酒、 檳榔的情境。 12.自評：依照能力 向度自評分數。 13.紙筆：寫出提升 自我克癮能力的技		
--	--	-----	--	--	---	--	--

					巧。		
第九週	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。  3.評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。  4.善用資源和記錄改善體適能。	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。  3.問答：能評估自己的體適能檢測表現。  4.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。	

第十週	單元四體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	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>3.進行創意 Tabata 運動組合。</p> <p>4.分享 Tabata 運動的功能。</p>	<p>1.問答：能說出 Tabata 運動的特色。</p> <p>2.實作：表現 Tabata 運動動作。</p> <p>3.實作：創意組合 Tabata 運動。</p> <p>4.實踐：跟他人分享 Tabata 運動的功能。</p>	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>	
-----	-------------------------	---	----------------	--	---	---	--

<p>第十一週</p>	<p>單元四體能我最棒 活動 3 支撐擺盪</p>	<p>1c-II-1 認識 身體活動的 動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現 聯合性動作 技能。</p> <p>3d-II-1 運 用動作技能 的練習策 略。</p> <p>4d-II-2 參 與提高體適</p>	<p>Ab-II-1 體 適能活動。</p> <p>Ia-II-1 滾 翻、支撐、 平衡與擺盪 動作。</p>	<p>1.練習平板支撐動 作。</p> <p>2.練習手推車動態支 撐。</p> <p>3.練習單槓支撐動 作。</p> <p>4.練習單槓支撐和擺 盪。</p> <p>5.認識單槓運動安全 須知。</p>	<p>1.問答：能說出平板 支撐動作要領。</p> <p>2.實作：能表現靜態 平板支撐動作。</p> <p>3.實作：能表現手推 車動態支撐動作。</p> <p>4.問答：能說出單槓 支撐的要領。</p> <p>5.實作：能表現單槓 支撐動作。</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體 與心理面向。</p>	
-------------	-------------------------------	---	---	---	---	---	--

		能與基本運動能力的身體活動。			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。		
第十二週	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。	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。	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。	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

		<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>3.能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。</p> <p>4.能學會扯鈴基本運鈴動作。</p> <p>5.能做出扯鈴「金雞上架」招式。</p> <p>6.能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。</p>	<p>3.觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。</p> <p>4.實作：能做出基本運鈴動作。</p> <p>5.實作：能完整表現「金雞上架」動作。</p> <p>6.觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。</p>		
--	--	---	--	---	---	--	--

<p>第十三週</p>	<p>單元五運動力與美 活動 2 飛天旋轉</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身</p>	<p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p>	<p>1.學會飛盤擲、接動作。</p> <p>2.學會飛盤擲遠與擲準技巧。</p> <p>3.能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。</p> <p>4.能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。</p>	<p>1.實作：能正確做出擲、接盤動作。</p> <p>2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>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。</p> <p>4.實作：能正確做出擲、接盤動作。</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>	
-------------	-------------------------------	--	----------------------------	---	---	---	--

		體活動。		<p>5.學會飛盤擲、接動作。</p> <p>6.學會飛盤擲遠與擲準技巧。</p> <p>7.能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。</p> <p>8.能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。</p>	<p>5.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>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。</p>		
--	--	------	--	---	---	--	--

第十四週	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。	<b>【多元文化教育】</b> 多 E6 了解各文化間 的多樣性與差異 性。	
第十五週	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	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。	1.實作：學會各種運 用繩梯進行跑步與 跳躍的動作要領。	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活 應該注意的安全。	

		<p>練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。</p> <p>3.能透過團體遊戲培養團隊精神。</p>	<p>2.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。</p> <p>3.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。</p> <p>4.問答：能說出在不同活動情境中採取的策略。</p>	<p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
第十六週	<p>單元六跑跳擲我最行</p> <p>活動 2 田徑跑跳擲</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1.能了解田徑運動的起源。</p>	<p>1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。</p> <p>2.問答：能說出在不</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	

		<p>練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。</p> <p>3.能透過團體遊戲培養團隊精神。</p>	<p>同活動情境中採取的策略。</p>	<p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
第十七週	<p>單元六跑跳擲我最行</p> <p>活動 3 誰能擲得遠</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1.學會正確的壘球擲遠的動作。</p> <p>2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>1.實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。</p> <p>2.問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

<p>第十八週</p>	<p>單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳、活動 2 運球好好玩</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。 4.實作：能控制運球的力道、方向與位置。</p>	<p><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。</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>4.能正確的做出雙手運球的動作。</p> <p>5.能觀察同學的動作並反思。</p> <p>6.能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>5.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>6.觀察：能和同學合作進行活動。</p>		
<p>第十九週</p>	<p>單元七運動衝衝衝</p> <p>活動 3 運球追追追、</p> <p>活動 4 防守不漏接</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	<p>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</p>	<p>1.能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。</p> <p>2.能觀察同學的動作並反思。</p>	<p>1.實作：能做出快速前進及變換方向的運球。</p> <p>2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	

		<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>攻防概念。</p>	<p>3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p> <p>4.能做出正確的防守動作。</p> <p>5.利用實際演練，增進防守的熟練度。</p> <p>6.能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>3.觀察：能和同學合作進行活動。</p> <p>4.實作：能完成三種不同的訓練方式。</p> <p>5.討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。</p> <p>6.實作：能做出正確的防守動作。</p>		
--	--	---	--------------	--	--	--	--

		4c-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			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。		
第二十週	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。	<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。	

		<p>運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>			<p>3.觀察：能和同學合作進行活動。</p>		
第二十一週	<p>單元七運動衝衝衝</p> <p>活動 6 隔網出擊</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能</p> <p>概念與動作</p> <p>練習的策略。</p>	<p>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。</p>	<p>1.能正確做出低手擊球動作。</p> <p>2.能正確做出高手擊球動作。</p> <p>3.能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。</p>	<p>1.實作：能做出低手及高手擊球動作。</p> <p>觀察：透過練習，能逐步熟練動作。</p> <p>3.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>	



<p>第一週</p>	<p>單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1.正確清潔齒縫異 物。 2.學習正確使用牙 線。</p>	<p>發表 問答 操作 自評</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	
------------	----------------------------------	--	--	--	--------------------------------	--	--

		3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。					
第二週	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。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方 法。 Eb-II-1 健	1.認識口腔檢查服 務。 2.認識牙齒的構造與功能。	問答 紙筆 自評	<b>【家庭教育】</b> 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

		<p>3a-II-1 演 練基本的健 康技能。</p> <p>3a-II-2 能 於生活中獨 立操作基本 的健康技 能。</p> <p>4a-II-1 能 於日常生活 中，運用健 康資訊、產 品與服務。</p>	<p>康安全消費 的訊息與方 法。</p>				
--	--	---	-------------------------------	--	--	--	--

<p>第三週</p>	<p>單元二消費高手 活動 1 消費停看聽、 活動 2 聰明安心吃</p>	<p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.覺察購物的需求。</li> <li>2.做出購買的決定。</li> <li>3.認識不同類別的商品標示。</li> <li>4.了解必要的商品標示內容。</li> <li>5.了解發生消費問題的處理方式。</li> <li>6.了解購物後，索取統一發票的重要性。</li> </ol>	<p>討論 發表</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>	
------------	---	--------------------------------------	------------------------------	---	------------------	--	--

				<p>7.認識食品標章。</p> <p>8.了解食品標章的意義。</p> <p>9.了解食品消費的注意事項。</p> <p>10.了解食品的保存方式。</p> <p>11.學會閱讀商品標示的保存方法說明。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>12.學會閱讀食品包裝的標示內容。</p> <p>13.認識有食品標章的商品。</p>			
第四週	<p>單元三成長的喜悅</p> <p>活動 1 迎接青春</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p>	<p>能認識青春期的生理變化。</p>	<p>觀察</p> <p>問答</p>	<p><b>【性別平等】</b></p> <p>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>	
第五週	<p>單元三成長的喜悅</p> <p>活動 2 男生女生做朋友、活動 3 我的未來</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康</p>	<p>Db-II-2 性別角色刻板</p>	<p>1.能學會建立友誼的方法。</p>	<p>發表</p>	<p><b>【性別平等】</b></p>	

	不是夢	生活的方 法。 4b-II-1 清 楚說明個人 對促進健康 的立場。	現象並與不 同性別者之 良好互動。 Db-II-3 身 體自主權及 其危害之防 範與求助策 略。	2.能察覺性別刻板印 象。 3.能體會兩性的特質 與能力沒有明顯差 異。		性 E4 認識身體界限 與尊重他人的身體 自主權。 <b>【法治教育】</b> 法 E8 認識兒少保 護。 <b>【品德教育】</b> 品 E1 良好生活習慣 與德行。	
第六週	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。	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。	問答 發表	<b>【防災教育】</b>	

		3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。		2.辨別適宜的安全避難角。		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。	
第七週	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。	發表 問答	<b>【防災教育】</b> 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

<p>第八週</p>	<p>單元五運動休閒樂趣 多 活動 1 活力家庭愛運動</p>	<p>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。</p>	<p>Ce-II-1 其 他休閒運動 基本技能。</p>	<p>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。</p>	<p>實作 問答</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本 的保健。</p>	
<p>第九週</p>	<p>單元五運動休閒樂趣 多 活動 2 健走好處多</p>	<p>3c-II-1 表現 聯合性動作 技能。 4c-II-1 了解</p>	<p>Ce-II-1 其 他休閒運動 基本技能。</p>	<p>1.能了解從事健走運 動應注意的事項。</p>	<p>實作 問答</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本 的保健。</p>	

		影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。		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。			
第十週	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。	

<p>第十一週</p>	<p>單元五運動休閒樂趣 多 活動 3 臥虎藏龍</p>	<p>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。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>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。</p>	<p>問答 實作</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
<p>第十二週</p>	<p>單元六運動大集合 活動 1 伸展自如</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p>	<p>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。</p>	<p>問答 實作 實踐</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>	

		<p>1c-II-2 認識 身體活動的 傷害和防護 概念。</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>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。					
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。	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。	

		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	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	<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。	
第十五週	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	Ic-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	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	

		<p>練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>		我挑戰，進行踢毽子練習。		諧人際關係。	
第十六週	<p>單元七球兒好好玩</p> <p>活動 1 傳停大挑戰、</p> <p>活動 2 盤球追追追</p>	1d-II-1 認識動作技能	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接	1.能用腳內側做精準的傳球及停球。	問答 發表	<b>【安全教育】</b>	

		<p>概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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>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。</p> <p>3.觀察同學的動作並進行反思。</p> <p>4.能正確的做出直線及轉向盤球的動作。</p> <p>5.能觀察同學的動作並反思。</p>		<p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</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>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>6.能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p>			
--	--	---	--	---------------------------	--	--	--

第十七週	單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破、 活動 4 躲避球大戰	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	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。	<p>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。</p> <p>2.能觀察同學的動作並反思。</p> <p>3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p> <p>4.能學會快速傳接球動作技巧。</p>	<p>實作</p> <p>討論</p> <p>觀察</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	
------	---------------------------------------	--	---	---	-------------------------------	---	--

				<p>5.能做出快速轉身後退動作。</p> <p>6.比賽過程能遵守規範。</p>			
第十八週	<p>單元七球兒好好玩</p> <p>活動 5「羽」你同樂</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>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。</p>	<p>1.藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。</p> <p>2.能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。</p> <p>3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。</p>	<p>觀察</p> <p>實作</p> <p>紀錄</p>	<p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

		4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。					
第十九週	<p>單元八戲水安全停看聽</p> <p>活動 1 防溺常識說一說、活動 2 救溺、自救一起來</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	<p>1.能學習戲水安全注意事項。</p> <p>2.了解防溺十招的內容。</p> <p>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。</p>	<p>實作</p> <p>討論</p> <p>觀察</p>	<p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>	

				<p>4.救生器材的認識與使用。</p> <p>5.實際練習水中自救的方式。</p> <p>6.認識水上安全標誌。</p>			
第二十週	<p>單元八戲水安全停看聽</p> <p>活動 3 水中小勇士</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<p>1.學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。</p> <p>2.透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。</p>	<p>實作</p> <p>討論</p> <p>觀察</p>	<p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知識。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</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</p>		<p>3.能思考策略，並運用於遊戲中。</p>			
--	--	--	--	-------------------------	--	--	--

		與的因素， 擇提高體適 能的運動計 畫與資源。					
第二十一週	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	<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。	

		<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， 擇提高體適 能的運動計 畫與資源。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

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  
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。

## 3. 混齡教育實施說明(未實施者無須填列)：

- (1) 混齡教育實施年段以同一學習階段安排為優先，或依課程規劃經校內課程發展委員會決議實際實施混齡教學年級。

- (2) 學校實施三年內至少擇一部定領域；實施四年以上至少擇二部定領域（其中一部定領域必須為語文、數學、社會與自然科學等領域），應每週固定排課或不得少於該領域全學年度節數之三分之二。
- (3) 混齡型態得參考以下型態，並納入該領域/科目學習與教學重點、教學進度及評量方式總表：
- a. 全班教學(使用同一份教材)
  - b. 平行課程(各年級使用各自的教材)
  - c. 螺旋課程(學習共同主題，各年級難度不同)
  - d. 課程輪替(全班一起同一份教材，但有設計輪流實施，今年上 A 年級課程，明年上 B 年級的課程)
  - e. 科目交錯(同一節課，A、B 年級分別上不同科目)
- (4) 混齡教育請依照單元架構繪製課程架構表(詳見 p.20 混齡課程範例 1-1)