

114 學年度四年級健體領域/科目教學重點、教學進度及評量方式總表

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	備註
		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	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。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	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。	1. 覺察營養不均衡的原因。 2. 注意營養不均衡可能造成的健康問題。 3. 願意改善個人營養不均衡的問題。 4. 運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。	實作演練	【安全教育】 安E1了解安全教育。 安E2了解危機與安全。 安E3知道常見事故傷害。 【環境教育】 環E2覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。 【消費者保護】	
第二週	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	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。	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。	1. 認識營養素及其功能和食物來源。 2. 了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3. 了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 4. 遵守營養均衡的健康飲食原則。	發表自評	【環境教育】 環E2覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。 【食農教育】	
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。	實作觀察評量	【家庭教育】 家E5了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等） 【失智症】	
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。	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。 【原住民族教育】 原E1學習原住民族語言文字的基本生活溝通。 【家庭暴力防治】	

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。 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。	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. 運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。	演練 實作	【安全教育】 安E1了解安全教育。 安E2了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 【性剝削防治教育】	
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。 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. 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 口頭評 量	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 【性侵害防治教育】	
第七週	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	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-1 居家、交通及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。	1. 學習與灼燙傷患者相處。 2. 了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 3. 演練灼燙傷的急救處理方法。 4. 在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。	演練 行為檢 核	【家庭教育】 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等） 【職業試探】	
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。 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 態度評 量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【交通安全】	
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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	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、	1. 覺察居家環境的潛在危機。 2. 了解用電安全須知。 3. 了解居家、公共場所防火措施。 4. 了解滅火器的使用方法。	實作 問答	【環境教育】 環E2覺知生物生命的美與價值，關懷動、植物的生命。	

		4a-II-2 展現促進健康的行為。	防颱措施及逃生避難基本技巧。	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。		【媒體素養】	
第十週	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	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。 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. 注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 2. 演練發生火災時的應變方式。 3. 澄清火災逃生避難的迷思。 4. 認識火災逃生避難的原則和技巧。 5. 認識身上著火時的處理方法。 6. 演練火災逃生避難的原則和技巧，以及身上著火時的處理方法。	演練實作	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全 【科技教育】 科E2 了解動手實作的重要性。	
第十一週	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。 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。 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 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。	操作發表	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【科技教育】 科E2 了解動手實作的重要性。	
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。 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。 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 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。	觀察自評	【家庭教育】 家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等） 【性侵害防治教育】	
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。 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。	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	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、跑動踩壘的動作技能。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活	發表觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【原住民族教育】 原E1 學習原住民族語言文字	

		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。	關係攻防概念。	動。 4. 課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。		的基本生活溝通。	
第十四週	第四單元球類遊戲王來 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。 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。	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。	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、跑動踩壘的動作技能。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。	操作發表	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【國際教育】 國 E5 體認國際文化的多樣性。	
第十五週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	1d-II-1 認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。 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-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 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。 2. 描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5. 表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 6. 運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	操作 觀察評量	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	1d-II-1 認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。 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-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 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。 2. 描述自己和他人快速跑動作的正確性。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 5. 表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 6. 運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	觀察 自評	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【多元文化教育】 多 E6 瞭解各文化間的多樣性與差異性。	

第十七週	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	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，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。 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。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。	1. 透過體適能檢測，了解個人體適能表現。 2. 了解運動能幫助生長。 3. 了解影響運動參與的因素，運用社區活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。 4. 透過登階、健走活動，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 5. 描述參與模擬登山活動的感覺。 6. 課後參與登山活動，增進體適能。	發表實作	【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）。 【高齡教育】	
第十八週	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	1d-Ⅱ-1 認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。 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。	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	1. 認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。 2. 認識武術防守的練習策略。 3. 描述他人進退攻防動作的正確性。 4. 主動參與、樂於嘗試活動。 5. 運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	操作觀察評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【多元文化教育】 多 E6 瞭解各文化間的多樣性與差異性。	
第十九週	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	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。 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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1. 認識點、線、面肢體創作的動作技巧。 2. 欣賞點、線、面肢體創作。 3. 表現點、線、面肢體創作。 4. 模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。 5. 描述參與情境創作的感覺。 6. 與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。 7. 進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。	實作口頭評量	【多元文化教育】 多 E6 瞭解各文化間的多樣性與差異性。 【原住民族教育】 原E1 學習原住民族語言文字的基本生活溝通。	
第廿週	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	1d-Ⅱ-1 認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。 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	Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1. 認識打水技能概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。	操作觀察	【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。 【職業試探】	

		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。		5. 運用合作與競爭策略完成打水活動。 6. 認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 7. 表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 8. 課後持續練習，增進打水動作的熟練度。			
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 描述自己或他人動作技能的正確性。	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。	發表行為檢核	【海洋教育】 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 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【媒體素養】	
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	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。	自評演練	【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。 【高齡教育】	
第二週	第一單元迎向青春 第二課青春你我他	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。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Db-Ⅱ-1 男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。	1. 認識男性與女性的生理差異、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. 面對並調適青春期中產生的心理與生理狀況。	問答實作	【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。 【性侵害防治教育】	

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。	實踐 態度評 量	【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱 讀為主。 【性別平等教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵 害、性霸凌的概念及其求助 管道。 【性剝削防治教育】	
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 注意健康問題所帶來 的威脅感與嚴重性。 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-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. 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。	演練 實踐	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當 避難行為。 【失智症】	
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。 【職業試探】	
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。 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-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. 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。	實作 態度評 量	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當 避難行為。 【交通安全】	
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	【閱讀素養教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱 讀為主。 【家庭教育】 家 E5 了解家庭中各種關係 的互動	

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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	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。	實作 實踐	【國際教育】 國 E5 體認國際文化的多樣性。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	
第九週	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	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-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	1. 認識正確就醫的原則和注意事項。 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。	發表 演練	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【消費者保護】	
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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	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. 參與提高桌球運動能力的身體活動。	操作 態度評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【科技教育】 科 E2 了解動手實作的重要性。	
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。 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 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。	實作 問答	【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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。	

第十二週	第四單元球來球往 第三課球來球襲	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。 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。	Hc-Ⅱ-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2. 表現擲球、滾球的動作技能。 3. 透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。	操作自評	【科技教育】 科 E2 了解動手實作的重要性。 【家庭暴力防治】	
第十三週	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	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-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. 認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 2. 表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。	發表實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【高齡教育】	
第十四週	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	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。	Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2. 了解接力跑的基本觀念。 3. 認識正確的傳接棒動作。 4. 表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 5. 認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 6. 認識接力完離開跑道的的方法。 7. 了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 8. 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。 9. 描述投擲不同大小、重量的球的差異。	問答操作	【國際教育】 國 E5 體認國際文化的多樣性。 【家庭教育】	
第十五週	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	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。	Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 2. 認識接力完離開跑道的的方法。 3. 了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 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。 5. 描述投擲不同大小、重量的球的差異。 6. 認識原地肩上投擲、原地低手投擲動	實作態度評量	【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。 【交通安全】	

				作要領。 7.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 8.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。 9.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。			
第十六週	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。 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。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	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。	問答 操作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【失智症】	
第十七週	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。 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。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	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，並與同學友善互動、快樂學習。 3.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。 4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。 5.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	操作 行為檢 核	【多元文化教育】 多 E6 瞭解各文化間的多樣性與差異性。 【性別平等教育】	
第十八週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	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	1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 2.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。 3.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯	發表 口頭評 量	【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。	

		能。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		合技能。 4. 願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。		【媒體素養】	
第十九週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	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。	1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 認識線條的種類與特徵。 2. 說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。 3. 運用肢體展現直線與曲線的造型。 4. 運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。 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。 6. 在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。 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。	實作 觀察 評量	【性侵害防治教育】 【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。	
第廿週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1. 認識「花之舞」舞蹈的背景。 2. 認識「花之舞」舞曲的基本舞步。 3. 認識「花之舞」舞蹈的舞序。	觀察 發表	【生涯規畫教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力 【職業試探】	
第廿一週	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	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 土風舞遊戲。	1 認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。 2. 表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。	操作 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【閱讀素養】	