

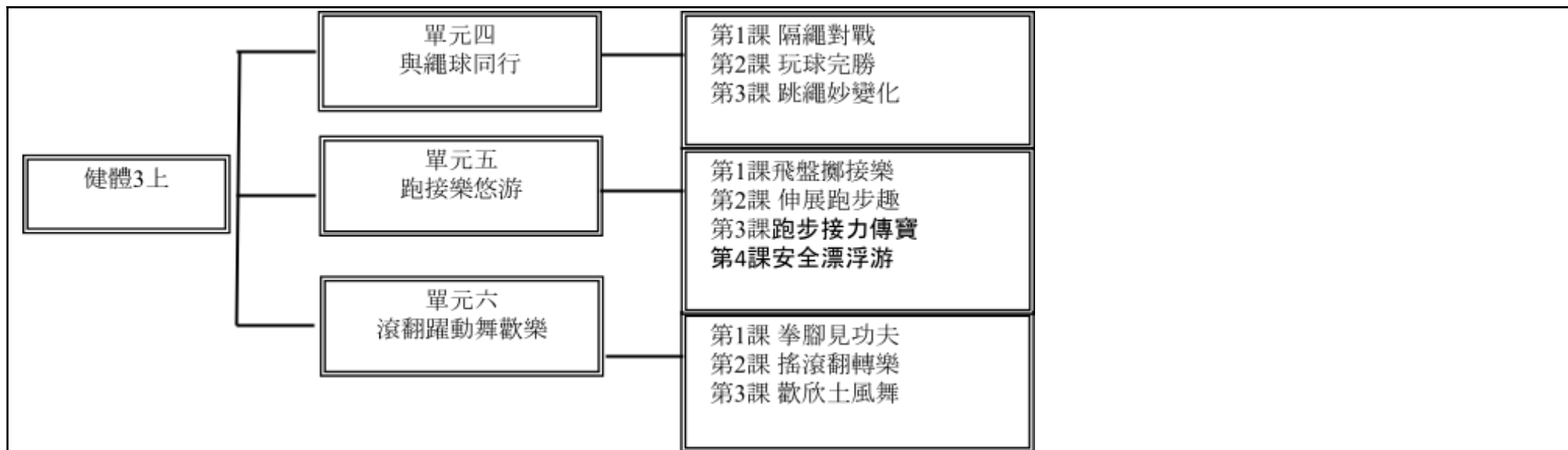
113學年度四年級健體領域/科目教學重點、教學進度及評量方式總表

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	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	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。	發表 實作		
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 實作		
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	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	發表 實作 總結性評量		

		訊、產品與服務。		與方法, 選購健康又安全的食物。			
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 實作 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	【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。 4b-II-1 清楚說明個人對促	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	演練 實作 自評 總結性評量	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。	

		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。		立場。 5.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。			
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。	發表演練實作	【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。 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	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	實作發表	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

		4a-II-2 展現促進健康的行為。	火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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。			
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 總結性評量		
<b>體育課程架構表</b>							



<p>第十一週</p>	<p>第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。</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.認識擊球的動作要領。 2.願意遵守活動規則。 3.團隊合作完成活動, 並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>	<p><b>實際操作 口頭報告</b> 低成就組:能完成正手擊球、發球動作成功率50%。 高成就組:能完成正反手擊球、發球動作成功率75%。</p>		<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>
<p>第十二週</p>	<p>第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.團隊合作完成活動, 並與同學友善互動。 3.表現滾球、拋球、擲球的動作技</p>	<p><b>實際操作 檢核表</b> 低成就組:能完成正手擊球、發球動作成功率50%。 高成就組:能完成正反手擊球、發球動作成功率75%。</p>	<p>【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。</p>	<p>課程輪替、 合班同質性分組</p>

				能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。			
第十三週	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	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 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。 6.表現單腳跳繩的串接動作。 7.課後參與跳繩活動，增進體適能。	<b>實際操作 口頭報告</b> 低成就組:能完成兩跳一迴旋、一跳一迴旋動作成功率50%。 高成就組:能完成兩跳一迴旋、一跳一迴旋動作成功率75%。		課程輪替、 合班同質性分組
第十四週	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。	<b>實際操作 檢核表</b> 低成就組:能完成正反手投擲、接盤動作成功率50%。 高成就組:能完成正反手投擲、接盤動作成功率75%。		課程輪替、 合班同質性分組
第十五週	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。	<b>實際操作 檢核表</b> 低成就組:能完成伸展、起跑動作成功率50%。 高成就組:能完成伸	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	課程輪替、 合班同質性分組

		3d-II-1 運用動作技能的練習策略。		3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	展、起跑動作成功率75%。		
第十六週	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。	實際操作 口頭報告 低成就組:能完成跑步、接棒動作成功率50%。 高成就組:能完成跑步、接棒動作成功率75%。		課程輪替、 合班同質性分組
第十七週	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	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。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生秘訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。 7.表現俯伸漂動作。	實際操作 口頭報告 低成就組:能完成屈膝漂浮、抱膝式水母漂、蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作成功率50%。 高成就組:能完成屈膝漂浮、抱膝式水母漂、蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作成功率75%	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	課程輪替、 合班同質性分組

				8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。		
第十八週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。 2.認識武術的動作練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現踢腿、蹬腿動作。 5.表現踢腿後站獨立式的動作。 6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作,配合弓箭式和獨立式,表現武術招式。	<b>實際操作 口頭報告</b> 低成就組:能完成衝拳、劈掌、踢腿動作,配合弓箭式和獨立式動作成功率50%。 高成就組:能完成衝拳、劈掌、踢腿動作,配合弓箭式和獨立式動作成功率75%	課程輪替、 合班同質性分組
第十九週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點地動作。 6.表現前滾翻、後滾翻動作。 7.表現連續滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻動作在生活中的應用。	<b>實際操作 檢核表</b> 低成就組:能完成前滾翻、後滾翻動作成功率50%。 高成就組:能完成前滾翻、後滾翻動作成功率75%	課程輪替、 合班同質性分組
第廿週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風	1.在兔子舞遊戲中,表現不同方向的跳躍動作。	<b>實際操作 檢核表</b> 低成就組:能與同學合	課程輪替、 合班同質性分組

		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。	舞遊戲。	2.團隊合作完成活動, 並與同學友善互動。 3.與同學合作完成兔子舞。	作完成兔子舞動作成功率50%。 高成就組:能與同學合作完成兔子舞動作成功率75%		
第廿一週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	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。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-II-2 土風舞遊戲。	1.認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 2.表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 3.與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。 4.參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。	實際操作 口頭報告 低成就組:能完成聖誕鈴聲土風舞的基本舞步動作成功率50%。 高成就組:能完成聖誕鈴聲土風舞的基本舞步動作成功率75%		課程輪替、 合班同質性分組
第廿二週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	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。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-II-2 土風舞遊戲。	1.認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 2.表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 3.與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。 4.參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。	實際操作 口頭報告 低成就組:能完成聖誕鈴聲土風舞的基本舞步動作成功率50%。 高成就組:能完成聖誕鈴聲土風舞的基本舞步動作成功率75%		課程輪替、 合班同質性分組
<b>第二學期</b>							
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	問答 實作 自評 演練		

				的特質。 5.學習接納自己， 建立並肯定自我的 價值。			
第二週	第一單元迎向青春 期 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 期所產生的心理與 生理狀況。	問答 實作 演練		
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 實作 總結性評量	<b>【性別平等教育】</b> 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 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。 3a-II-1 演練 基本的健康技	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 颶措施及逃生 避難基本技	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 實作	<b>【安全教育】</b> 安E2 了解危機與安 全。 安E4 探討日常生活應 該注意的安全。	

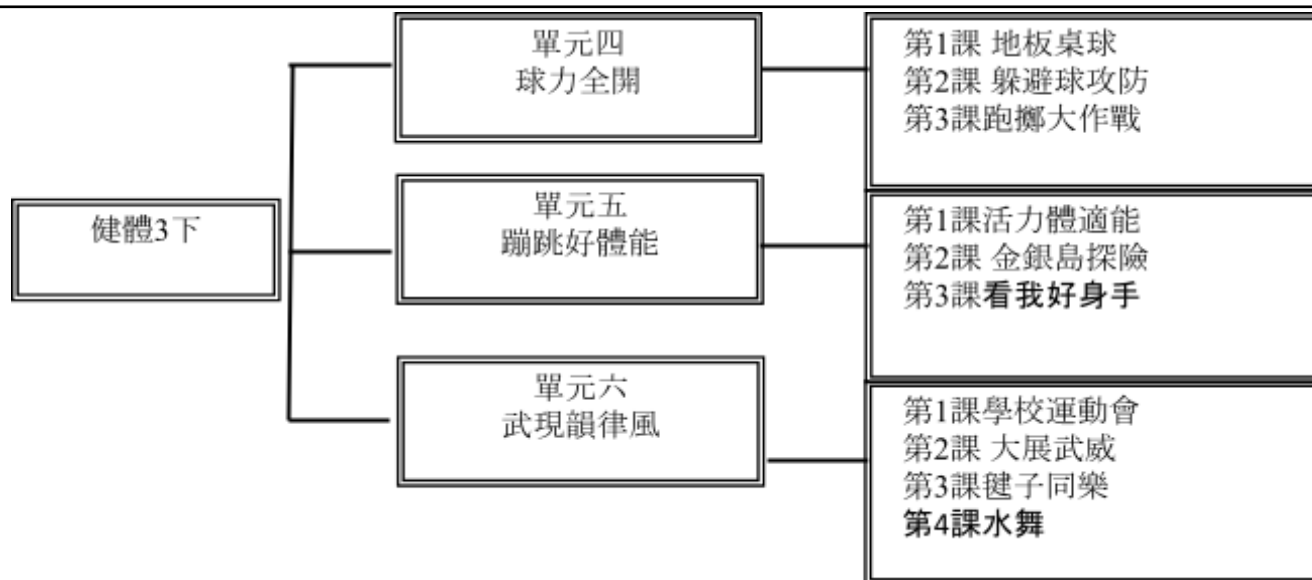
		能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	巧。	施。 5.了解居家安全角落。 6.製作家庭防災卡。 7.學會準備緊急避難物品。			
第五週	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1.學會並演練止血的急救技能。 2.學會扭傷時的處理方法。 3.演練扭傷的急救技能。 4.認識急救箱，學會準備急救箱物品。 5.了解如何處理傷口。	發表演練實作	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 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。	發表演練實作	【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。	
第七週	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。	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。	發表問答實作 總結性評量	【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。					
第八週	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 實作		
第九週	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。	發表 演練 實作		
第十週	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	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	發表 演練 實作 總結性評量		

日常生活中，  
運用健康資  
訊、產品與服  
務。

行為，並遵守就醫  
的原則。

### 體育課程架構表



<p>第十一週</p>	<p>第四單元球力全開 第一課地板桌球</p>	<p>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。</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識拍擊球的動作要領。</li> <li>2.認識桌球拍的種類與持拍方式。</li> <li>3.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。</li> <li>4.願意遵守活動規則。</li> <li>5.主動參與、樂於嘗試活動。</li> <li>6.表現拍擊球動作。</li> <li>7.表現桌球持拍帶球移動。</li> </ol>	<p><b>實際操作 口頭報告</b>  <b>低成就組:能完成正手擊球、發球動作成功率50%。</b>  <b>高成就組:能完成正反手擊球、發球動作成功率75%。</b></p>	<p><b>【品德教育】</b> 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><b>課程輪替、 合班同質性分組</b></p>
-------------	-----------------------------	--	--	--	--	---	---------------------------------

				8.表現桌球持拍擊球動作。 9.運用合作與競爭策略完成活動。			
第十二週	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	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。	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.認識躲避球傳球、閃躲動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球傳球和攻擊的動作。 4.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5.運用躲避球攻擊策略完成活動。 6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	<b>實際操作 口頭報告</b> 低成就組:能完成傳球、攻擊、躲避動作成功率50%。 高成就組:能完成傳球、攻擊、躲避動作成功率75%。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第十三週	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	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。	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.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 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，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	<b>實際操作 檢核表</b> 低成就組:能完成傳接球、跑動踩壘動作成功率50%。 高成就組:能完成傳接球、跑動踩壘動作成功率75%。	【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。	課程輪替、 合班同質性分組
第十四週	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身	Ab-II-1 體適能活動。	1.認識增進體適能的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.透過體適能活動	<b>實際操作 口頭報告</b> 低成就組:能完成體適能活動成功率50%。 高成就組:能完成體適能活動成功率75%。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

		體活動。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		, 探索個人體適能力, 並表現正確的體適能活動技巧。 4.課後持續練習, 增進個人體適能。			
第十五週	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式, 探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略, 探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動, 並與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力, 完成跳躍活動。 6.找到出發點, 走固定步數後運用慣用腳起跳。 7.運用合作策略完成跳躍活動。 8.課後持續練習, 了解個人跳躍能力表現。	<b>實際操作</b> <b>口頭報告</b> 低成就組:能完成跳躍動作成功率50%。 高成就組:能完成跳躍動作成功率75%。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第十六週	第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手	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	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識雙手支撐的動作要領。 2.認識正握單槓支撐的動作要領。 3.認識正握單槓擺盪的動作要領。 4.在活動中表現主	<b>實際操作</b> <b>口頭報告</b> 低成就組:能完成正握單槓支撐、正握單槓擺盪動作成功率50%。 高成就組:能完成正握單槓支撐、正握單槓擺盪動作成功率75%。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

		能。		動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現雙手支撐的動作。 6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。			
第十七週	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-2 學校運動賽會。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.認識模仿鴨子的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現模仿鴨子的動作。 4.與同學合作完成鴨子舞。 5.認識拔河運動安全規則。 6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。	<b>實際操作 檢核表</b> 低成就組:能完成鴨子舞與拔河動作成功率50%。 高成就組:能完成鴨子舞與拔河動作成功率75%。	【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)	課程輪替、 合班同質性分組
第十八週	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	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-1 培養規律運動的習	Bd-II-1 武術基本動作。	1.認識各式基本步樁的動作概念。 2.認識步樁轉換的動作概念。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	<b>實際操作 口頭報告</b> 低成就組:能完成步樁轉換的技巧，演練連環動作成功率50%。 高成就組:能完成步樁轉換的技巧，演練連環動作成功率75%。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

		慣並分享身體活動的益處。		4.表現各式基本步樁的動作。 5.表現步樁轉換的動作技巧。 6.運用步樁轉換的技巧, 演練連環招式。 7.演練連環招式擊標靶。 8.完成練武計畫, 分享練武的好處。			
第十九週	第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂	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。	1c- II -1 民俗運動基本動作與串接。	1.認識內踢、外拐的動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。	<b>實際操作 檢核表</b> 低成就組:能完成踢毬、拋接毬的串接動作成功率50%。 高成就組:能完成踢毬、拋接毬的串接動作成功率75%。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第廿週	第六單元武現韻律風 第四課水舞	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。	1b- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b- II -2 土風舞遊戲。	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動, 並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。 5.與同學發揮創意改編水舞。	<b>實際操作 口頭報告</b> 低成就組:能完成水舞基本舞步成功率50%。 高成就組:能完成水舞基本舞步成功率75%。	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組
第廿一週	第六單元武現韻律風 第四課水舞	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2c- II -2 表現	1b- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b- II -2 土風	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活	<b>實際操作 口頭報告</b> 低成就組:能完成水舞	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	課程輪替、 合班同質性分組

		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。	舞遊戲。	動, 並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。 5.與同學發揮創意改編水舞。	基本舞步成功率50%。 高成就組:能完成水舞 基本舞步成功率75%。		
--	--	---------------------------------------	------	---	--	--	--