

教材來源	南一四下健康與體育	教學節數	60 節
設計者	中年級團隊	教學者	四年級教師
課程結構 (概念圖)	<pre> graph LR A[健康與體育四年級下學期] --- B[壹、活力安全動起來] B --- C[一、身體的成長己] B --- D[二、健康飲食有一套] B --- E[三、為健康把關] B --- F[四、生活安全網] C --- C1[1. 成長中的我] C --- C2[2. 成長的速度] C --- C3[3. 成長大不同] C --- C4[4. 成長加油站] D --- D1[1. 早餐大不同] D --- D2[2. 運動飲食有技巧] D --- D3[3. 食品標章大蒐集] D --- D4[4. 認識食品標示] E --- E1[1. 奶奶的偏方] E --- E2[2. 認識中醫醫療] E --- E3[3. 安全與健康的中醫診療] E --- E4[4. 聰明消費保健康] F --- F1[1. 地震前的安全計畫] F --- F2[2. 地震應變妙方] F --- F3[3. 防颱準備] F --- F4[4. 颱風變奏曲] </pre>		
年級課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能由身體狀況的改變，體認身體成長的事實。 2. 能了解每個人成長的速度不同。 		

3. 能了解人在不同時期的成長速度不同。
4. 能知道如果發現生長有遲緩的現象，要盡快診斷及治療。
5. 能知道影響生長發育的因素。
6. 能了解不良的生活習慣會妨礙生長發育並影響學習。
7. 能了解維持健康的方法，並願意在生活中實行。
8. 能從事自己喜愛的運動。
9. 能分辨不同國家傳統早餐的差異性。
10. 能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。
11. 能說出運動前中後的正確飲食行為。
12. 能建立正確的運動飲食行為。
13. 能認識 CAS、GMP、純鮮乳、健康食品……等政府認可的優良食品標章。
14. 能了解優良食品標章所代表的意義。
15. 能選購印有優良產品標章的產品。
16. 了解食品標示的重要性。
17. 認識食品標示的內容。
18. 能認識不同地區或不同生活環境的人們，使用健康服務與選購健康產品的差異。
19. 面對選擇健康服務與選購健康產品時，能做出適切的決定。
20. 能認識中醫醫療的診療方式。
21. 能慎選合格的中醫診所進行診療活動。
22. 能建立正確的醫療觀念與態度。
23. 知道合格中醫診所應具備的條件，審慎選擇，保障自己的健康與安全。
24. 知道消費者應盡的權利與義務，做一個聰明消費。
25. 知道消費時如何保障自己的健康與安全。
26. 能了解地震造成的災害及減災整備方法。
27. 能判斷地震發生對居家環境可能造成的危險性，而能進行改善。
28. 能培養覺察生活環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。
29. 能了解地震發生時可能造成的危險情境及逃生方法。
30. 能熟悉地震發生時的避難逃生路線。

31. 能了解颱風是可預測的，並運用科技通訊蒐集颱風動態。
32. 能了解颱風的危害及參與防颱準備工作。
33. 能了解颱風的危害狀況及防範方法。
34. 能分析颱風災情的相關因素及探討解決的方法。
35. 能分析班上每個人的特質，知道自己和他人的差異，並建立價值感。
36. 能體會榮譽感對個人認同或自我價值的影響。
37. 能藉由扮演小天使的角色，適度的表達對小主人關心。
38. 能從扮演小主人的角色中體會被他人關心的感受。
39. 重視個人與群體關係，在活動中表現運動精神，並能凝聚共識。
40. 分析班規所要表現的意義。
41. 訂定並遵守班級生活公約。
42. 能學會適應水性的水中行走等游泳基礎技能。
43. 能學會水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。
44. 能學會水中打水的游泳基礎技能。
45. 了解社區休閒運動活動，選擇並積極參與。
46. 能正確的做出每個基本動作。
47. 能配合音樂，順暢完成舞曲。
48. 能抱著愉快的心情積極參與活動。
49. 透過活動能學會「水舞」舞步。
50. 讓學童學會「水舞」隊形變化。
51. 能說出正確的武術動作名稱。
52. 能完成正確的武術連續動作。
53. 能做出用不同跳躍動作。
54. 能體會跳躍的樂趣。
55. 能配合跨步、助跑做出向上及向前跳躍動作。
56. 能認識沙坑、體驗跑過、跳入沙坑的感覺。
57. 能在遊戲中表現出跳遠動作。
58. 學童能運用自製紙棒，做出伸展、平衡等操作身體能力的動作。

59. 學童能了解如何維持紙棒平衡。
60. 學童能認真參與活動。
61. 能明瞭並說出紙棒拋接的動作要領。
62. 能與同學一起完成遊戲動作。
63. 能對紙棒遊戲發生興趣，並認真練習。
64. 能學習正面接棒動作。
65. 能學會正確的反手傳接棒。
66. 能學會及練習彈跳動作。
67. 能學會及練習撐住身體的動作。
68. 能利用踏板做出分腿騰越動作。
69. 能利用跳躍動作，騰越跳箱。
70. 利用單腳跳或雙腳跳，跳坐於跳箱上。
71. 能完成分腿騰越跳箱。
72. 能完成教師示範動作。
73. 能藉由活動，練習培養籃球運球的基礎能力。
74. 能藉由活動，練習培養基礎籃球傳接球的能力。
75. 能完成羽球拋接的動作。
76. 能藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。
77. 能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成羽球正拍握拍動作。
78. 能用正確的用正手握拍動作進行活動。
79. 能順暢的將球連續向上拍擊。
80. 能順暢的完成正手發高球動作。
81. 能運用正手發高遠球動作發球過網。

週次 (進度)	日期	主題	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動概要 (教學活動重點)	節 數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基 本能力	備 註
一	2/07-2/13					春節假期						
二	2/14 	壹、	一、身體的	1-2-1 辨識影響個	1.能由身體狀況的改	1.由身體狀況的改	3	學童準備自	口語評量	◎家政教	一、了	

	2/20	活力 安全 動起 來	成長	人成長與行為的因素。	<p>變，體認身體成長的事實。</p> <p>2.能了解每個人成長的速度不同。</p> <p>3.能了解人在不同時期的成長速度不同。</p> <p>4.能知道如果發現生長有遲緩的現象，要盡快診斷及治療。</p>	<p>變，體認身體成長的事實，並了解不同的人在同一時期成長的速度也不同。</p> <p>2.接受自己身體變化的事實，以健康的心態面對身體的成長。</p> <p>3.探討人在不同時期成長發育速度的差異。</p> <p>4.每個人的成長速度都不一樣，但每個時期都有一定的生長標準。</p>		已從小到大的照片或衣物。	<p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>育</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> <p>◎資訊教育</p> <p>4-2-1 能進行網路基本功能的操作。</p> <p>◎性別平等教育</p> <p>1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1 培養自己的興</p>	<p>解自我與發展潛能。</p> <p>十、獨立思考與解決問題。</p>
--	------	---------------------	----	------------	---	--	--	--------------	---	---	--------------------------------------

										趣、能力。		
三	2/21 2/27	壹、 活力 安全 動起 來	一、身體的 成長	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	1.能知道影響生長發育的因素。 2.能了解不良的生活習慣會妨礙生長發育並影響學習。 3.能了解維持健康的方法，並願意在生活中實行。 4.能從事自己喜愛的運動。	1.能知道影響生長發育的因素有哪些。 2 能了解不良生活習慣會妨礙生長發育並影響學習，透過學習維持健康的方法，培養良好生活習慣，並願意在生活中實行。	3	1.情境圖 (影響成長發育的因素)。 2.情境圖 (成長加油站)。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎家政教育 3-2-3 養成良好的生活習慣。 ◎資訊教育 4-2-1 能進行網路基本功能的操作。 ◎性別平等教育 1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 ◎人權教育 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎生涯發展教育	一、了解自我與發展潛能。 十、獨立思考與解決問題。	

										1-2-1 培養自己的興趣、能力。		
四	2/28 3/6	壹、 活力 安全 動起 來	二、健康飲食有一套	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。	1.能分辨不同國家傳統早餐的差異性。 2.能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。 3.能說出運動前中後的正確飲食行為。 4.能建立正確的運動飲食行為。 5.能認識 CAS、GMP、純鮮乳、健康食品……等政府認可的優良食品標章。 6.能了解優良食品標章所代表的意義。 7.能選購印有優良產品標章的產品。 8.了解食品標示的重要性。 9.認識食品標示的內容。	1.藉由「各國傳統早餐」的資料分享，認識各國的飲食文化。 2.透過討論分享，讓學童學習尊重、欣賞並接納不同國家有不同的飲食型態。 3.透過討論分享，能說出運動前中後的正確飲食行為。 4.認識 CAS、GMP、純鮮乳、健康食品、吉園圃……政府認可的優良食品標章。 5.了解 CAS、GMP、純鮮乳、健康食品……等政府認可的優良食品標章，所代表的意義。 6.藉由食品的外包裝分享，討論食品標示應有的內容。 7.透過討論分享，讓學童認識食品標示的訊息內容，並能運用食品標示的訊息，正確的選	3	1.蒐集各國傳統早餐的資料圖片、圖卡(各國早餐)。 2.蒐集運動前、中、後水分補充方式的圖片或資料、各種飲料的圖片。 3.蒐集印有優良食品標章的包裝盒、圖卡(食品認證標章)。 4.蒐集各種食品的外包裝、圖卡(食品包裝盒上標示)。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎資訊教育 1-2-1 能瞭解資訊科技在日常生活之應用。 ◎家政教育 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。 ◎人權教育 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	二、欣賞、表現與創新。 四、表達、溝通與分享。 五、尊重、關懷與團隊合作。 六、文化學習與國際了解。 九、主動探索與研究。	

						購食物。 8.了解標示的重要性,並知道如何保障消費者權益。						
五	3/7 3/13	壹、 活力 安全 動起 來	三、為健康 把關	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1.能認識不同地區或不同生活環境的人們,使用健康服務與選購健康產品的差異。 2.面對選擇健康服務與選購健康產品時,能做出適切的決定。 3.能認識中醫醫療的診療方式。 4.能甄選合格的中醫診所進行診療活動。 5.能建立正確的醫療觀念與態度。 6.知道合格中醫診所應具備的條件,審慎選擇,保障自己的健康與安全。 7.知道消費者應盡的權利與義務,做一個聰明消費者。 8.知道消費時如何保障自己的健康與安	1.現今社會深植民間的傳統偏方及五花八門的廣告,對於有需求的患者具有一定的吸引力,加上不同地區或不同生活環境的人使用健康服務與選購健康產品的差異,影響健康的維護與管理,因此希望透過活動的引導及對教材內容的討論與分享,協助學童了解社會文化因素對健康服務與產品選擇的影響,培養聰明選擇的能力。 2.中華文化博大精深,中醫醫療歷史亦是淵源流長,自有其學理根據。本節活動希望學童藉由對中醫醫療式的了解,在就醫診治時多一選擇管道,為健康的維護與管理多加	3	1.蒐集標示不明藥品數瓶(罐)、有衛福部核准發給藥物許可證的藥品數瓶(罐)、書面紙數張、圖卡(選擇成藥或指示藥的原則、藥品說明書、標示不清的藥品、標示清楚且通過認證的藥品)。 2.圖卡(中醫四診、科學中藥、中藥)。 3.圖卡(中醫藥袋)。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎環境教育 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係 ◎家政教育 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 ◎人權教育 1-2-3 體認健康行為的重要性,並運用做決定的技巧來促進健康。	六、文化學習與國際了解。 八、運用科技與資訊。 九、主動探索與研究。 十、獨立思考與解決問題。	

					全。	<p>點概念。</p> <p>3.「看診拿藥」是一般的醫療程序，但如果沒病看診或無需拿藥，卻要求醫師開藥，是浪費健保的醫療資源。藉此澄清正確的醫療觀念及具備慎選合格的中醫診療院所的能力，能做出正確的消費行為，以確保健康與安全。</p> <p>4.希望學童透過生活中的販售實例及自己或家人的理性或非理性消費經驗，了解做一個聰明的消費者，應了解自己的在消費行為上的權利與義務，認清安全合格的政府標誌（或標章），慎選相關的服務和產品，保障自己的健康與安全。</p>		4.YOUTUBE影片（靠嘴賺錢！"叫賣王"1分鐘賺5千、比購物專家還厲害「叫賣哥」爆紅）。				
六	3/14 3/20	壹、 活力 安全 動起 來	四、生活安 全網	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因	1.能了解地震造成的災害及減災整備方法。 2.能判斷地震發生對居家環境可能造成	1.了解地震是天然災害，目前無法精準預測和避免發生，人們透過平日生活的防備措施，可以降低地震災害	3	1.臺灣與世界各地地震災情的資料或圖片、防震宣導教學	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎資訊教育 1-2-1 能瞭解資訊科技在日常	三、生涯規劃與終身學習。 七、規	

				<p>素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>	<p>的危險性，而能進行改善。</p> <p>3.能了解地震造成的災害及減災整備方法。</p> <p>4.能判斷地震發生對居家環境可能造成的危險性，而能進行改善。</p> <p>5.能培養覺察生活環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。</p> <p>6.能了解地震發生時可能造成的危險情境及逃生方法。</p> <p>7.能熟悉地震發生時的避難逃生路線。</p>	<p>的嚴重性。</p> <p>2.熟悉地震來時的避難逃生方法；當地震發生時，能在不同危險情境下不慌亂應變逃生。</p>	<p>輔助影片、圖卡（921地震、311日本大地震、家庭防災卡）、情境圖（家庭防震措施、緊急避難包）。</p> <p>2.情境圖（防震常識、災後應注意事項）。</p>	<p>生活之應用。</p> <p>◎環境教育</p> <p>2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p>	<p>劃、組織與實踐。</p> <p>八、運用科技與資訊。</p> <p>九、主動探索與研究。</p> <p>十、獨立思考與解決問題。</p>	
七	3/21 3/27	壹、 活力 安全 動起 來	四、生活安全網	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p>	<p>1.能了解颱風是可預測的，並運用科技通訊蒐集颱風動態。</p> <p>2.能了解颱風的危害及參與防颱準備工作。</p> <p>3.能了解颱風的危害狀況及防範方法。</p> <p>4.能分析颱風災情的相關因素及探討解</p>	<p>1.運用科技通訊系統蒐集颱風動態，並了解颱風的可能危害，進而參與防颱準備工作。</p> <p>2.分析颱風災情的相關因素及探討事前防範的措施，學習危機處理的能力。</p>	<p>3</p> <p>颱風災害資料、防颱宣導教學輔助影片。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎資訊教育</p> <p>1-2-1 能瞭解資訊科技在日常生活之應用。</p> <p>◎環境教育</p> <p>2-2-2 認識</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習。</p> <p>七、規劃、組織與實踐。</p> <p>八、運用科技</p>

					決的方法。					生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。	與資訊。 九、主動探索與研究。 十、獨立思考與解決問題。	
八	3/28 4/3	貳、 大展 身手	五、我們這一班	<p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p>	<p>1.能分析班上每個人的特質，知道自己和他人的差異，並建立價值感。</p> <p>2.能體會榮譽感對個人認同或自我價值的影響。</p> <p>3.能藉由扮演小天使的角色，適度的表達對小主人關心。</p> <p>4.能從扮演小主人的角色中體會被他人關心的感受。</p> <p>5.重視個人與群體關係，在活動中表現運動精神，並能凝聚共識。</p> <p>6.分析班規所要表現</p>	<p>1.讓學童藉由分析特質建立個人價值感。</p> <p>2.知道表達關心可以增進彼此人際關係。</p> <p>3.從活動中感受被人關心的溫暖，進而建立個人價值感。</p> <p>4.重視個人與群體關係，能分析班規所要表現的意義，並參與訂定並遵守班級生活公約。</p>	3	<p>1.學習單、拼圖共四張。</p> <p>2.活動說明圖、籤筒、紙數張。</p> <p>3.情境圖（班規範例）、圖卡（班規訂定討論說明圖）。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。</p> <p>◎家政教育</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>3-2-1 培養規劃及運</p>	<p>一、了解自我與發展潛能。</p> <p>二、欣賞、表現與創新。</p> <p>三、生涯規劃與終身學習。</p> <p>四、表達、溝通與分享。</p> <p>五、尊重、關</p>	

					的意義。 7.訂定並遵守班級生活公約。					用時間的能力。	懷與團隊合作。 七、規劃、組織與實踐。	
九	4/4 4/10	貳、 大展 身手	六、水中蛟龍	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1.能學會適應水性的水中行走等游泳基礎技能。 2.能學會水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。	1.扶牆做親水遊戲，以熟悉水性。 2.從水中向前、向後走，體會手臂划水的作用。 3.從水中扶牆閉氣、水中頂球等遊戲，學習水中閉氣的基本技巧。	3	泳衣、泳帽、泳鏡、浴巾、圖卡（泳衣、泳褲的洗滌與保養、泳鏡的保養、泳帽小常識）。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	
十	4/11 4/17	貳、 大展 身手	六、水中蛟龍	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能學會水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。 2.能學會水中打水游泳基礎技能。	1.從屈膝漂浮、直膝漂浮的活動中，學習水中漂浮的基本技巧。 2.從水中打水的遊戲活動中，學習水中打水的基本技巧。	3	1.泳衣、泳帽、泳鏡、浴巾、海灘球。 2.浮板。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	
十一	4/18 4/24	評量 週 貳、	七、歡樂一起來	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表	1.了解社區休閒運動活動，選擇並積極參與。 2.能正確的做出每個	1.能利用假日參與社區運動休閒活動。 2.讓學童了解舞蹈之美及特色由來。	3	教學輔助 DVD、CD（水舞）、哨子或鈴鼓。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	◎環境教育 3-2-2 培養對自然環	一、了解自我與發展潛能。	

		大展 身手		<p>現身體的協調性。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p>	<p>基本動作。</p> <p>3.能配合音樂，順暢完成舞曲。</p> <p>4.能抱著愉快的心情積極參與活動。</p> <p>5.透過活動能學會「水舞」舞步。</p> <p>6.讓學童學會「水舞」隊形變化。</p> <p>7.能抱著愉快的心情積極參與活動。</p>	<p>3.能從活動中學會基本舞步並完成整首舞蹈。</p> <p>4.能隨著音樂奏，與同學手牽手完成「水舞」動作及舞步。</p> <p>5.能做正確動作及不同的隊形變化。</p>			態度評量	<p>境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。</p>	<p>二、欣賞、表現與創新。</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作。</p> <p>六、文化學習與國際了解。</p> <p>七、規劃、組織與實踐。</p> <p>九、主動探索與研究。</p>
十二	4/25 5/1	貳、 大展 身手	八、武術真 好玩	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p>	<p>1.能說出正確的武術動作名稱。</p> <p>2.能完成正確的武術連續動作。</p>	<p>能以遊戲的方式，練習「立拳上架」武術招式。</p>	3	<p>哨子、教學輔助 DVD(武術真好玩)。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>一、了解自我與發展潛能。</p> <p>二、欣賞、表現與創</p>	

											新。	
十三	5/2 5/8	貳、 大展 身手	八、武術真 好玩	3-2-1 表現全身性 身體活動的控制能 力。 3-2-2 在活動中表 現身體的協調性。	1.能說出正確的武術 動作名稱。 2.能完成正確的武術 連續動作。	能以遊戲的方式，練習 「砍掌前擋」武術招 式。	3	哨子、教學 輔助 DVD(武術 真好玩)。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了 解自我 與發展 潛能。 二、欣 賞、表 現與創 新。	
十四	5/9 5/15	貳、 大展 身手	九、跳躍遊 戲	3-2-1 表現全身性 身體活動的控制能 力。 3-2-2 在活動中表 現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡 單比賽中，表現各 運動的基本動作或 技術。	1.能做出用不同跳躍 動作。 2.能體會跳躍的樂 趣。 3.能配合跨步、助跑 做出向上及向前跳 躍動作。 4.能認識沙坑、體驗 跑過、跳入沙坑的感 覺。 5.能在遊戲中表現出 跳遠動作。	1.能用做出不同節 奏、高度及方向的跳躍 動作。 2.能體會跳躍的樂趣。 3.能用不同的姿勢完 成跳躍動作。 4.能盡力增加騰躍高 度與滯空時間。 5.能盡力完成向上及 向前跳躍動作。 6.能在遊戲中做跳遠 動作。 7.能和同學快樂的完 成遊戲，並遵守遊戲規 則。 8.能做助跑、踩踏點及 安全落入沙坑的跳躍 動作。	3	1.哨子、籃 球、學童的 椅子。 2.粉筆、報 紙、紙箱、 軟墊、踏 板。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了 解自我 與發展 潛能。 二、欣 賞、表 現與創 新。	

十五	5/16 5/22	參、 超越 巔峰	十、神奇魔 棒	3-2-1 表現全身性 身體活動的控制能 力。 3-2-2 在活動中表 現身體的協調性。	1.學童能運用自製紙 棒，做出伸展、平衡 等操作身體能力的 動作。 2.學童能了解如何維 持紙棒平衡。 3.學童能認真參與活 動。	1.了解及學會資源回 收利。 2.利用紙棒完成各項 動作。	3	回收紙類製 成的紙棒、 哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了 解自我 與發展 潛能。 二、欣 賞、表 現與創 新。	
十六	5/23 5/29	參、 超越 巔峰	十、神奇魔 棒	3-2-1 表現全身性 身體活動的控制能 力。 3-2-2 在活動中表 現身體的協調性。	1.能明瞭並說出紙棒 拋接的動作要領。 2.能與同學一起完成 遊戲動作。 3.能對紙棒遊戲發生 興趣，並認真練習。	1.能做出紙棒拋接的 動作。 2.說出紙棒拋接時要 注意的事項。 3.能正確做出紙棒拋 接的動作。	3	紙棒、哨 子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了 解自我 與發展 潛能。 二、欣 賞、表 現與創 新。	
十七	5/30 6/5	參、 超越 巔峰	十、神奇魔 棒	3-2-1 表現全身性 身體活動的控制能 力。 3-2-4 在遊戲或簡 單比賽中，表現各 類運動的基本動作 或技術。	1.能學習正面接棒動 作。 2.能學會正確的反手 傳接棒。	1.能了解正確的正面 傳接棒動作。 2.能以正面傳接棒動 作完成團隊接力競賽。 3.能了解並學會正確 的背面反手傳接棒動 作。 4.能以背面傳接棒動 作完成團隊接力競賽。	3	哨子、接力 棒、圓錐。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了 解自我 與發展 潛能。 二、欣 賞、表 現與創 新。	
十八	6/6 6/12	參、 超越 巔峰	十一、跨越 高手	3-2-1 表現全身性 身體活動的控制能 力。	1.能學會及練習彈跳 動作。 2.能學會及練習撐住	1.能先在平坦地面 上，練習利用雙腳跳 起。	3	跳箱、踏 板、墊子、 哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核		一、了 解自我 與發展	

				3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	身體的動作。 3.能利用踏板做出分腿騰越動作。 4.能利用跳躍動作，騰越跳箱。 5.利用單腳跳或雙腳跳，跳坐於跳箱上。 6.能完成分腿騰越跳箱。	2.能先在平坦地面上，練習利用雙手撐住身體。 3.完成各項於跳箱上的指定動作。 4.認識運動設備之一跳箱，並了解跳箱運動提供的的作用。 5.說出使用跳箱時要注意的事項。 6.了解並學會助跑、分腿騰越等基本動作。			行為檢核 態度評量		潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十九	6/13 6/19	參、 超越 巔峰	十二、籃球 好小子	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能完成教師示範動作。 2.能藉由活動，練習培養籃球運球的基礎能力。	能完成教師示範動作，並培養籃球的基礎能力。	3	籃球、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
二十	6/20 6/26	參、 超越 巔峰	十二、籃球 好小子	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表	1.能完成教師示範動作。 2.能藉由活動，練習培養基礎籃球傳接球的能力。	能完成教師示範的動作，並藉由活動練習培養基礎籃球傳球的能	3	1.籃球、哨子。 2.小圓錐。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣

				現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。							賞、表現與創新。	
二十一	6/27 6/30	評量週 參、 超越 巔峰	十三、長羽毛的球	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1.能完成羽球拋接的動作。 2.能藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。 3.能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成羽球正拍握拍動作。 4.能用正確的用正手握拍動作進行活動。 5.能順暢的將球連續向上拍擊。 6.能順暢的完成正手發高球動作。 7.能運用正手發高遠球動作發球過網。	1.能完成教師示範動作，並培養羽球拋接的基礎能力。 2.能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成動作。 3.能完成教師示範動作，並於活動中展現。 4.能運用正手發高球動作流暢的將球發到指定的高度區域。	3	羽球拍、羽球、呼拉圈、紙箱、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。		

※若規畫進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：第一週 +聯絡 國 1 節 / +協同 2 節