

部定課程之領域課程計畫參考格式      九年一貫課程版本：

(素養導向元素：只加入總綱和領綱之核心素養)

教材來源	南一版第七冊	教學節數	60 節
設計者	四年級團隊	教學者	許閱絲

課程結構  
(概念圖)

健康與體育  
四年級上學期

壹、健康生活安全  
行

一、飲食面面觀

1. 食物與營養
2. 人生各階段的營養攝取
3. 食物與健康

二、向傳染病說「不」

1. 生病不要趴趴走
2. 傳染病的防治
3. 認識愛滋病
4. 健康一把罩

三、寶貝牙齒

1. 認識牙齒
2. 爸爸的牙齒生病了
3. 了解自己的牙齒
4. 做牙齒的好主人

四、我真的不錯

1. 探索自我
2. 肯定自己
3. 我做得到

五、消防尖兵

1. 救災英雄
2. 安檢專家
3. 火場逃生

健康與體育四年級上學期

貳、活力有健康

六、快樂運動，活出健康

1. 體適能檢測
2. 體適能加油站

七、快樂來跳舞

1. 來跳鴨子舞
2. 一起跳西部三人舞

八、擺臂快跑

1. 30公尺擺臂跑
2. 擺臂練習
3. 呼口吹佛羽

九、歡樂棒球

1. 樂樂球傳接練習
2. 擊球練習
3. 跑壘真好玩

十、武術大會

1. 弓馬站樁
2. 立卷壁堂

十一、單槓高手

1. 擺盪遊戲 3. 單槓撐的練習
2. 雙人單槓遊戲

十二、熱血躲避球

1. 閃躲高手
2. 火球小子

參、運動真好玩

十三、繩乎奇技

1. 繩的遊戲-暖身活動
2. 個人跳繩
3. 雙人跳
4. 長繩→舞

## 年級課程目標

1. 認識各種營養素的名稱。
2. 說出各種營養素的食物來源及其主要功能。
3. 能均衡攝取各種營養素。
4. 解釋營養素在生長、活動中的重要性。
5. 了解人生各階段所需營養素的不同。
6. 了解飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。
7. 養成良好的飲食習慣及運用做決定的技巧，選擇合適的飲食，確實的控制體重。
8. 能了解個人生病時，在家休息是維護自己和他人健康的做法。
9. 當個人生病時，能表現出維護自己和他人健康的行為。
10. 知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。
11. 面對傳染疾病，能做好相關的防治措施，妥善做好個人的健康管理與維護。
12. 認識「愛滋病」是一傳染病。
13. 了解愛滋病的病症、傳染途徑，進而知道如何保護自己及如何與愛滋病感染者相處。
14. 知道並配合參與學校規畫的健康管理活動。
15. 關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。
16. 能認識牙齒的名稱和功能。
17. 能了解愛護牙齒的重要性，如果發現牙齒不舒服，要趕快就醫。
18. 能了解牙齒清潔與保健的重要性。
19. 能了解正確刷牙對牙齒保健的重要性，並養成良好的刷牙習慣。
20. 能了解自己牙齒的健康情形，並進行自我檢核。6. 能了解齲齒必須及早治療，以避免對生理、心理造成影響，並知道做好牙齒清潔與保健的重要性。
21. 能知道擁有整齊牙齒的重要。
22. 能知道牙齒保健的方法，並落實於日常生活中。
23. 能經由比喻活動探索自我。
24. 能從自己與他人觀點，分析並分類後，來更了解自己。

25. 認識並接納自己是心理健康的基礎。
26. 能知道自己的不足，卻不因此看輕自己，進而能欣賞自己的長處。
27. 能探索自己，了解自己並且喜歡自己。
28. 能對自己保持正向的態度，不因和別人比較而對自我的概念有所偏差。
29. 能分析自己，了解自己。
30. 能利用自我改善的活動設定個人目標，建立個人價值感。
31. 能了解火災發生的現象及報警的程序。
32. 能覺察生活環境中火災的危機，並尋求協助解決。
33. 能判斷火災現場的危險性，而能配合消防單位，不阻礙搶救行動。
34. 能了解預防發生火災的注意事項。
35. 能熟悉滅火器操作方法。
36. 能了解「家庭安全逃生路線圖」的重要性，並且能繪製和熟悉路線。
37. 能了解公共場所的防火安全設備。
38. 能了解火場逃生的應變措施及逃生方法。
39. 能熟悉火災時逃生對策「滅火、報警及逃生」的動作。
40. 了解運動與健康體適能的關係及可能增進體適能的身體活動。
41. 了解運動與健康體適能的關係，及可能增進體適能的身體活動。
42. 能積極參與活動並完成基本的舞蹈動作。
43. 讓學童了解「西部三人舞」的由來及特色。
44. 透過活動能學會「西部三人舞」舞步。
45. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
46. 能體會並說出用不同的擺臂動作和跑步速度的感受。
47. 能學習正確的擺臂動作。
48. 能學習擺臂動作與腿部走跑動作的配合。
49. 能完成教師示範動作。

<p>50. 能藉由活動練習培養對樂樂棒穿接的基礎能力。</p> <p>51. 能藉由揮擊動作中，培養對樂樂棒球擊球的基礎能力。</p> <p>52. 能藉由遊戲培養對跑壘的基礎能力及概念。</p> <p>53. 能藉由活動培養樂樂棒球的基礎能力。</p> <p>54. 能說出正確的武術動作名稱。</p> <p>55. 能完成正確的武術連續動作。</p> <p>56. 能在活動中表現認真參與的態度。</p> <p>57. 能了解立拳劈掌的動作要領。</p> <p>58. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。</p> <p>59. 能學會單槓遊戲動作。</p> <p>60. 能對單槓遊戲發生興趣，並認真練習。</p> <p>61. 能了解向迴環下的運動方法與動作要點。</p> <p>62. 能學會向前迴環下的動作技能。</p> <p>63. 能完成躲避遊戲的相關動作。</p> <p>64. 能操控身體做出閃避球的動作。</p> <p>65. 能藉由活動培養基礎躲避球傳接動作。</p> <p>66. 能与他人一同進行活動並遵守遊戲規則。</p> <p>67. 能學會各種單人、雙人、多人跳繩的技能。</p>													
週次 (進度)	日期	主題	單元名稱	總綱核心 素養 領綱核心 素養	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
第一	8/31-9/04	壹、健	一、飲食面面觀	健體 -E-A2	2-2-2 了解營養的需	1. 認識各種營養	1. 認識食物營養	3	有關各種營養素資料的蒐集與	口語評量	◎性別平等教育	一、了解自我與	

週	康 生 活 安 全 行	<p>具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體 -E-B2 具備應用體育</p>	<p>要量是由年齡、性別及身體的活動量所決定。</p>	<p>素的名稱。</p> <p>2. 說出各種營養素的食物來源及其主要功能。</p> <p>3. 能均衡攝取各種營養素。</p> <p>4. 解釋營養素在生長、活動中的重要性。</p> <p>5. 了解人生各階段所需</p>	<p>素，並建立多樣化的攝取食物不偏食的好習慣。</p> <p>2. 了解不同營養素的攝取，在人生各階段的重要性。</p>	<p>布置、各類食物的圖卡。</p>	<p>操作 評量 觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量</p>	<p>1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>◎家政教育 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>◎人權教育 1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生</p>	<p>發展潛能</p>	
---	----------------------------	--	-----------------------------	--	---	--------------------	--	---	-------------	--

				與健康 相關科 技及資 訊的基 本素 養，並 理解各 類媒體 刊載、 報導有 關體育 與健康 內容的 意義與 影響。		營養素 的不同。				活中實 踐。		
第 二 週	9/07-9/11	壹、 健 康 生 活	一、 飲食面面觀	健體 -E-A2 具備探 索身體 活動與	2-2-2 了解 營養的需 要量是由 年齡、性 別及身體	1. 了解飲 食對生長 發育的影 響及飲食 控制的基 本原則。	了解營養 不良的原 因及對身 體健康的 影響。	3	圖卡(6~18 歲臺 閩地區男性身 體質量評等 表、6~18 歲臺 閩地區女性身	口語評 量 操作 評量 觀察	◎性別平等 教育 1-2-1 覺知 身體意象 對身心的	一、了解 自我與 發展潛 能



		安全行	<p>健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體 -E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資</p>	<p>的活動量所決定。</p> <p>2. 養成良好的飲食習慣及運用做決定的技巧，選擇合適的飲食，確實的控制體重。</p>			體質量評等表)。	<p>檢核行為 檢核態度 評量</p>	<p>影響。</p> <p>◎家政教育 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>◎人權教育 1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐。</p>		
--	--	-----	--	---	--	--	----------	-----------------------------	---	--	--

				<p>訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>									
<p>第三週</p>	<p>9/14-9/18</p>	<p>壹、健康生活安全行</p>	<p>二、向傳染病說「不」</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考</p>	<p>7-2-1 表現 預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>	<p>1. 能了解個人生病時，在家休息是維護自己和他人的做法。 2. 當個人生病時，能表現出</p>	<p>1. 透過教師的引導及學童對健康管理與維護的討論與分享，協助學童更了解維護個人及他人</p>	<p>3</p>	<p>1. 教師準備○、×圖卡，發給每生各一張、情境圖（流感與一般感冒有哪些不同）、圖卡（歷史上曾發生之流感大流行疫</p>	<p>口語評量 操作 評量 觀察 檢核 行為 檢核</p>		<p>三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐</p>	

			<p>能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養</p>	<p>維護自己和他人健康的行為。</p> <p>3. 知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。</p> <p>4. 面對傳染疾病，能做好相關的防治措施，妥善做好我自己的健康管理與維護。</p>	<p>健康的重要，並將此觀念帶到家庭中，在日常生活中表現出維護個人及他人健康的行為。</p> <p>2. 學校中師生人數眾多，病毒較易快速散播，對健康造成嚴重的損傷。本節活動希望學童藉由對傳染病防治的了解，培養個人良好的衛生</p>	<p>情彙整表)。</p> <p>2. 圖卡(腸病毒、登革熱、麻疹、預防狂犬病的方法、埃及斑蚊、白線斑蚊、斑蚊幼蟲)、情境圖(預防流感有哪些好方法、預防流感，居家環境應如何處理)、教學輔助 DVD(結核病的防治)。</p>	<p>態度 評量</p>		
--	--	--	--	--	--	---	------------------	--	--

				公民意識，關懷社會。			習慣，面對傳染疾病能做好防治措施及人我的健康管理與維護。						
第四週	9/21-9/26	壹、健康生活安全行	二、向傳染病說「不」	健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活	7-2-1 表現 預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	1. 認識「愛滋病」是一種傳染病。 2. 了解愛滋病的病症、傳染途徑，進而知道如何保護自己及如何與愛滋病感染者相處。 3. 知道並配合參與學校規畫的健康管理活動。	1. 愛滋病是新世紀的黑死病，教人聞之色變，深怕不小心被感染，即喪失生存的權利與生命的樂趣，因此對愛滋病患者多是避之唯恐不及。藉此活動讓學童了解	3	1. 英文字圖卡（「Acquired」、「Immuno」、「Deficiency」、「Syndrome」）、教學輔助 DVD（校園認識愛滋小短片）、圖卡（愛滋病）。 2. 情境圖（健康一把罩）。	口語評量 操作 評量 觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量		三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐	

			<p>中運動與健康的問題。</p> <p>健體</p> <p>-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p>	<p>4. 關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。</p>	<p>並學習接納愛滋病感染者，把愛傳出去。</p> <p>2. 健康是個人活動的基礎。本節活動希望學童透過對學校及家庭的健康管理活動的了解，學會配合參與學校規畫的健康管理活動，主動關心自己和家人的健康狀況，促進幸福美滿</p>						
--	--	--	---	--------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

							的生活。						
第 五 週	9/28-10/02	壹、 健康 生活 安全 行	三、寶貝牙齒	健體 -E-A1 具備良 好身體 活動與 健康生 活的習 慣，以 促進身 心健全 發展， 並認識 個人特 質，發 展運動 與保健 的潛 能。 健體	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。	1. 能認識 牙齒的 名稱和 功能。 2. 能了解 愛護牙 齒的重 要性，如 果發現 牙齒不 舒服，要 趕快就 醫。 3. 能了解 牙齒清 潔與保 健的重 要性。 4. 能了解	1. 讓學童 了解口 腔保健 的重 要，並能 養成愛 護牙齒 的習慣。 2. 讓學童 了解潔 牙與正 確潔牙 的重要 性，必須 養成口 腔清潔 的習 慣，做好 牙齒保	3	1. 牙齒模型、情境 圖（牙齒的構 造）、鏡子。 2. 潔牙用具。 3. 教學輔助 DVD （細菌大戰～ 聖嚴教育基金 會）。	口語評 量 操作 評量 觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量	◎家政教育 1-2-1 認識 飲食對個 人健康與 生長發育 的影響。 3-2-3 養 成良好的 生活習 慣。 ◎人權教育 1-2-3 說出 權利與個 人責任的 關係，並 在日常生 活中實 踐。	三、生涯 規畫與 終身學 習 七、規 畫、組 織與實 踐 九、主動 探索與 研究 十、獨立 思考與 解決問 題	

				<p>-E-B2</p> <p>具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	<p>正確刷牙對牙齒保健的重要性，並養成良好的刷牙習慣。</p> <p>5. 能了解自己牙齒的健康情形，並進行自我檢核。</p> <p>6. 能了解齲齒必須及早治療，以避免對</p>	<p>健，才不會因為齲齒而引起其他疾病。</p> <p>3. 牙齒的功能除了咀嚼食物以幫助消化，還可以維持好看的臉型、幫助正確發音，擁有整齊的牙齒對生理和心理</p>						
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

						生理、心理造成影響，並知道做好牙齒清潔與保健的重要性。	都很重要。						
第	10/05-10/09	壹、	四、我真的不	健體	6-2-1 分析	7. 能知道擁有整齊牙齒的重要。 8. 能知道牙齒保健的方法，並落實於日常生活中。		3	1. 一個空箱子，裡	口語評	◎家政教育	一、了解	



六週	健康生活安全行	錯	<p>-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體</p>	<p>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>比喻活動探索自我。</p> <p>2. 能從自己與他人觀點，分析並分類後，來更了解自己。</p> <p>3. 認識並接納自己是心理健康的基礎。</p> <p>4. 能知道自己的不足，卻不因此</p>	<p>學習探索自我、了解自己。</p> <p>2. 能對自己保持正向的態度，接受自己的特質。不因和別人比較而對自我有所偏差。</p> <p>3. 每個人都有值得肯定</p>	<p>面放一面鏡子、便利貼、每生一張 A4 紙張。</p> <p>2. 捲筒衛生紙。</p> <p>3. 教學輔助 DVD (不衛生股長～聖嚴教育基金會)。</p>	<p>量</p> <p>操作</p> <p>評量</p> <p>觀察</p> <p>檢核</p> <p>行為</p> <p>檢核</p> <p>態度</p> <p>評量</p>	<p>3-2-4 表現合宜的生活禮儀。</p> <p>◎性別平等教育</p> <p>1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。</p> <p>2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。</p>	<p>自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p>
----	---------	---	---	------------------------------------	--	--	--	--	--	--

				<p>-E-C2</p> <p>具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>看輕自己，進而能欣賞自己的長處。</p> <p>5. 能探索自己，了解自己並且喜歡自己。</p> <p>6. 能對自己保持正向的態度，不因和別人比較而對自我的概念有所偏差。</p>	<p>和需要改善的地方，只要不斷的努力，朝目標邁進就可以改善自我。</p>						
--	--	--	--	---	---	---------------------------------------	--	--	--	--	--	--

						7. 能分析自己，了解自己。 8. 能利用自我改善的活動設定個人目標，建立個人價值感。							
第七週	10/12-10/16	壹、健康生活安全行	五、消防尖兵	健體 -E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並	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素	1. 能了解火災發生的現象及報警的程序。 2. 能覺察生活環境中火	1. 了解火災是人為災害，對於火災的發生能有警覺性，能謹慎協助	3	1. 火災的資料或圖片、防火宣導教學輔助影片、圖卡(撥打119 求援時應說明的事項)。 2. 防火安全設備的圖片或實物、圖卡(火災	口語評量 操作 評量 觀察 檢核 行為 檢核 態度	◎性別平等教育 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 ◎人權教育	三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用	

				<p>以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體</p> <p>-E-B1</p> <p>具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人</p>	<p>並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境可能處理方法及其結果。</p>	<p>災的危機，並尋求協助解決。</p> <p>3. 能判斷火災現場的危險性，而能配合消防單位，不阻礙搶救行動。</p> <p>4. 能了解預防發生火災的注意事項。</p> <p>5. 能熟悉滅火器</p>	<p>處理，並且能配合消防單位，不阻礙搶救行動。</p> <p>2. 了解居家防火的注意事項及防火設備，並能熟悉滅火器操作方法。</p> <p>3. 學習繪製「家庭安全逃生路線圖」和熟</p>	<p>警報器、緊急照明燈、滅火器、室內消防栓、緩降機)、情境圖(家庭安檢、滅火器使用說明、家中應置備住宅用火災警報器)。</p> <p>3. 圖卡(家庭安全逃生路線圖、避難方向指示燈、緊急照明燈、室內消防栓、安全出口、滅火器、火災警報器)。</p> <p>4. 情境圖(火場逃生對策一、二)、濃煙逃生</p>	<p>評量</p>	<p>2-2-1 認識生存權、身份權與個人尊嚴的關係。</p> <p>◎環境教育</p> <p>5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p>	<p>資訊與科技</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	
--	--	--	--	---	---	---	--	--	-----------	--	--	--

			<p>際溝通上。</p> <p>健體</p> <p>-E-C1</p> <p>具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關</p>	<p>操作方</p> <p>法。</p> <p>6. 能了解「家庭安全逃生路線圖」的重要性，並且能繪製和熟悉路線。</p> <p>7. 能了解公共場所的防火安全設備。</p> <p>8. 能了解火場逃生的應變措施</p>	<p>悉逃生</p> <p>路線。</p> <p>4. 了解公共場所的防火安全設備。</p> <p>5. 藉由實際演練，謹記和熟悉火災時逃生對策「滅火、報警及逃生」的動作，並能運用火場逃生</p>	<p>袋、毛巾、鮮豔</p> <p>衣物。</p>				
--	--	--	---	--	--	---------------------------	--	--	--	--

				懷社會。		及逃生方法。 9.能熟悉火災時逃生對策「滅火、報警及逃生」的動作。	的應變措施及逃生方法。						
第八週	10/19-10/23	貳、活力有健康	六、快樂運動，活出健康	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方	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。 4-2-3 了解有助體適能要素促	了解運動與健康體適能的關係及可能增進體適能的 身體活動。	1. 藉由體適能檢測了解運動與健康體適能的關係，以及增進體適能的方法。 2. 能了	3	體適能檢測用具：身高、體重計、哨子、碼表、坐姿體前彎檢測器、立定跳遠檢測軟墊、皮尺。	口語評量 操作評量 觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量	◎性別平等教育 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。 ◎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 4-2-1 瞭解	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終身學	

			式，因應日常生活情境。	健體	-E-B2	具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康	進的活動，並積極參與。	4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。		解、分析自己體適能檢測各項數據的結果，並能透過運動處方改善。	3. 能透過各項活動、有效提升學生的體適能。			個人具有不同的特質。 ◎人權教育 1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐。 ◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	習 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
--	--	--	-------------	----	-------	---	-------------	------------------------------	--	--------------------------------	------------------------	--	--	--	---	--

				內容的 意義與 影響。									
第 九 週	10/26-10/30	貳、 活 力 有 健 康	六、快樂運動 ，活出健康	健體 -E-A3 具備擬 定基本 的運動 與保健 計畫及 實作能 力，並 以創新 思考方 式，因 應日常 生活情 境。  健體 -E-B2	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。  3-2-2 在活 動中表現 身體的協 調性。  4-2-3 了解 有助體適 能要素促 進的活 動，並積	了解運動 與健康 體適能 的關 係，及可 能增進 體適能 的身體 活動。	能透過各 項活 動、有效 提升學 童的體 適能。	3	墊子、一層跳箱、 寶特瓶、哨子、 情境圖(增加肌 力的活動)。	口語評 量 操作 評量 觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量	◎性別平等 教育 1-2-3 欣賞 不同性別者 的創意表 現。 ◎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 4-2-1 瞭解 個人具有不 同的特質。 ◎人權教育 1-2-3 說出 權利與個人 責任的關 係，並在日 常生活中實	一、了解 自我與 發展潛 能  二、欣 賞、表 現與創 新  三、生涯 規畫與 終身學 習  四、表 達、溝 通與分 享  七、規	



				具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	極參與。						踐。 ◎生涯發展教育 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
第十週	11/02-11/06	評量週 貳、	七、快樂來跳舞	健體 -E-B3 具備運	3-2-1 表現 全身性身體活動的	能積極參與活動 並完成	1. 能隨著音樂奏 與好朋	3	錄放音機、教學輔助 DVD (鴨子舞)、哨子。	口語評 量 操作		一、了解自我與發展潛	

		活力有健康	<p>動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體 -E-C2 具備同</p>	<p>控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p>	<p>基本的舞蹈動作。</p>	<p>友完成「鴨子舞」動作及舞步。</p> <p>2. 能從雙人跳進而能多人跳並完成不同的隊形變化。</p>		<p>評量 觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量</p>	<p>能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解</p>	
--	--	-------	--	---	-----------------	--	--	---	--	--



				際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。									
第十週	11/09-11/13	貳、活力有健康	七、快樂來跳舞	<p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官</p>	<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>4-2-5 透過運動了解</p>	<p>1. 讓學童了解「西部三人舞」的由來及特色。</p> <p>2. 透過活動能學會「西部三人舞」舞步。</p>	<p>1. 讓學童了解舞蹈之美及特色由來。</p> <p>2. 能從活動中學會基本舞步並完成整首舞蹈。</p>	3	錄放音機、教學輔助 DVD、CD (西部三人舞)、哨子。	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察</p> <p>檢核</p> <p>行為</p> <p>檢核</p> <p>態度</p> <p>評量</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團</p>		

				<p>的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體</p> <p>-E-C2</p> <p>具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，</p>	<p>本土與世界文化。</p>							<p>隊合作</p> <p>六、文化學習與國際了解</p>	
--	--	--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--	--	-------------------------------	--



				性。									
第 十 二 週	11/16-11/20	貳、 活 力 有 健 康	八、 擺 臂 快 跑	<p>健體 E-A1 具備良好 身體活動 與健康生 活的習 慣，以促 進身心健 全發展， 並認識個 人特質， 發展運動 與保健的 潛能。</p> <p>健體 E-C2 具備同理 他人感 受，在體 育活動和 健康生活 中樂於與 人互動， 並與團隊 成員合</p>	<p>3-2-1 表現 出全身性 身體活動 的控制能 力。</p> <p>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。</p>	<p>1. 能遵守 遊戲規 則，並和 同學合 作完成 遊戲。</p> <p>2. 能體會 並說出 用不同 的擺臂 動作和 跑步速 度的感 受。</p> <p>3. 能學習 正確的 擺臂動 作。</p> <p>4. 能學習</p>	<p>1. 能了解 擺臂動 作與跑 步速度 之間的 關係。</p> <p>2. 能在遊 戲中表 現不同 的擺臂 動作。</p> <p>3. 能了解 正確的 擺臂動 作。</p> <p>4. 能在練 習活動 中做出 正確的</p>	3	<p>1. 哨子。</p> <p>2. 粉筆或畫線器。</p>	<p>口語評 量 操作 評量 觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量</p>	<p>◎生涯發展 教育 2-2-1 培養 良好的人 際互動能 力。</p>	<p>一、了解 自我與 發展潛 能 二、欣 賞、表 現與創 新</p>	

				作，促進身心健康。		擺臂動作與腿部走跑動作的配合。	擺臂動作。 5. 能做出起跑走前、中、後的擺臂動作。 6. 能以正確的擺臂動作完成 60 公尺快速跑。 7. 能在練習活動中做出正確的碎步跑及抬腿動作。						
--	--	--	--	-----------	--	-----------------	---	--	--	--	--	--	--



<p>第 十 三 週</p>	<p>11/23-11/27</p>	<p>貳、 活 力 有 健 康</p>	<p>九、歡樂棒球</p>	<p>健體 -E-A2 具 備探索身 體活動與 健康生活 問題的思 考能力， 並透過體 驗與實 踐，處理 日常生活中運動與健康的問題。 健體 -E-C1 具 備生活中 有關運動 與健康的 道德知識 與是非判 斷能力， 理解並遵 守相關的 道德規</p>	<p>3-2-1 表現 出全身性 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 了解 運動規 則，參與 比賽，表 現運動技 能。</p>	<p>1. 能完成 教師示 範動作。 2. 能藉由 活動練 習培養 對樂樂 棒穿接 的基礎 能力。 3. 能藉由 揮擊動 作中，培 養對樂 樂棒球 擊球的 基礎能 力。</p>	<p>1. 能完成 教師示 範動 作，並培 養樂樂 球傳接 的基礎 能力。 2. 能完成 教師示 範動 作，並培 養揮棒 擊球的 能力。</p>	<p>3</p>	<p>樂樂棒球組、揮擊 座、哨子。</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 二、欣 賞、表 現與創 新</p>	
----------------------------	--------------------	---	---------------	--	---	--	--	----------	---------------------------	--	--	---	--

				<p>範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體</p> <p>-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>									
<p>第 十 四 週</p>	<p>11/30-12/04</p>	<p>貳、 活 力 有 健 康</p>	<p>九、歡樂棒球</p>	<p>健體</p> <p>-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體</p>	<p>3-2-1 表現出全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-4 了解</p>	<p>1. 能藉由遊戲培養對跑壘的基礎能力及概念。</p>	<p>1. 能完成教師示範動作，並培養基礎跑壘的</p>	<p>3</p>	<p>樂樂棒球組、壘包、哨子。</p>	<p>口語評量 操作 評量 觀察 檢核</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表</p>		

			<p>驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體 -E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體 -E-C2 具備同理他人感受，</p>	<p>運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p>	<p>2. 能藉由活動培養樂棒球的基礎能力。</p>	<p>能力。</p> <p>2. 能於活動中展現樂棒球的基礎能力。</p>			<p>行為 檢核 態度 評量</p>	<p>現與創新</p>	
--	--	--	---	--------------------------	----------------------------	---------------------------------------	--	--	--------------------------------	-------------	--

				在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。									
第十五週	12/07-12/11	貳、活力有健康	十、武術大會	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團	3-2-1 表現出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 了解運動規則，參與	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。 3. 能在活動中表現認真參與的	1. 學會「弓馬站樁」武術招式。 2. 能學會「立拳劈掌」武術招式。	3	哨子、教學輔助DVD。	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	

			<p>隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體</p> <p>-E-C3</p> <p>具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>	<p>比賽，表現運動技能。</p>	<p>態度。</p> <p>4. 能了解立拳劈掌的動作要領。</p>								
--	--	--	---	-------------------	------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

第十六週	12/14-12/18	參、運動真好玩	十一、單槓高手	<p>健體</p> <p>-E-A1</p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體</p> <p>-E-C2</p>	<p>3-2-1 表現</p> <p>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>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。</p>	<p>1. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。</p> <p>2. 能學會單槓遊戲動作。</p> <p>3. 能對單槓遊戲發生興趣，並認真練習。</p> <p>4. 能了解向迴環下的運動方法與動作</p>	<p>1. 了解及學會單槓的基本握法和安全的練習的方法。</p> <p>2. 確認安全活動的注意事項，並和同學輪流玩。</p> <p>3. 能做出握槓的動作，並能撐住身體重量。</p> <p>4. 說出使</p>	3	<p>1. 單槓、墊子、哨子、球、籃子。</p> <p>2. 學生椅子。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察</p> <p>檢核</p> <p>行為</p> <p>檢核</p> <p>態度</p> <p>評量</p>		<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>	
------	-------------	---------	---------	---	--	---	--	---	--	---	--	--------------------------------------	--

				<p>具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>要點。</p> <p>5. 能學會向前迴環下的動作技能。</p>	<p>用單槓時要注意的事項。</p> <p>5. 能正確做出單槓遊戲動作。</p> <p>6. 能藉著椅子握住單槓，撐在單槓上撐住身體重量。</p> <p>7. 能獨立完成單槓撐的動作。</p> <p>8. 能了解</p>						
--	--	--	--	--	-------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--

							向迴環 下的運 動方法 與動作 要點。						
第 十 七 週	12/21-12/25	參、 運 動 真 好 玩	十二熱血躲 避球	健體 -E-A2 具備探 索身體 活動與 健康生 活問題 的思考 能力， 並透過 體驗與 實踐， 處理日 常生活 中運動	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. 能完成 躲避遊 戲的相 關動作。 2. 能操控 身體做 出閃避 球的動 作。 3. 能完成 教師示 範動作。 4. 能藉由 活動培 養基礎	1. 能了解 教師示 範動 作，並於 活動中 操控身 體完成 閃躲動 作。 2. 能完成 教師示 範動 作，並培 養基礎 躲避球	3	1. 躲避球、哨子、 畫線器。 2. 粉筆	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		



				<p>與健康的問題。</p> <p>健體</p> <p>-E-B1</p> <p>具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體</p>	<p>躲避球</p> <p>傳接動作。</p>	<p>傳接動作。</p>						
--	--	--	--	--	-------------------------	--------------	--	--	--	--	--	--

				-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。									
第十八週	12/28-1/01	參、運動真	十二熱血躲避球	健體 -E-A2 具備探索身體	3-2-1 表現 全身性身體活動的控制能	1. 能完成躲避遊戲的相關動作。	1. 能遵守躲避球遊戲規則並進	3	哨子、躲避球。	口語評量 操作 評量		一、了解自我與發展潛能	

		好玩	<p>活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體</p> <p>-E-B1 具備運用體育與健康之相關</p>	<p>力。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>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。</p>	<p>2. 能和他</p> <p>人一同進行活動並遵守遊戲規則。</p>	<p>行活動。</p>			<p>觀察</p> <p>檢核行為檢核態度評量</p>	<p>二、欣賞、表現與創新</p>	
--	--	----	---	---	--------------------------------------	-------------	--	--	-----------------------------	-------------------	--



				互動， 並與團 隊成員 合作， 促進身 心健 康。									
第 十 九 週	1/04-1/08	參、 運 動 真 好 玩	十三、 繩乎其技	健體 -E-A3 具備擬 定基本 的運動 與保健 計畫及 實作能 力，並 以創新 思考方 式，因 應日常	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。	能學會各 種單 人、雙 人、多人 跳繩的 技能。	1. 指導學 童正確 的基本 跳繩動 作。 2. 透過跳 繩活 動，促進 體適能 的肌 力、瞬發 力、心肺 適能及	3	1. 跳繩。 2. 粉筆。	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		

				生活情境。 健體 -E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。			協調性。						
第廿週	1/11-1/15	評量週 參、	十三、繩乎奇技	健體 -E-A3 具備擬	3-2-2 在活動中表現身體的協	能學會各種單人、雙	1. 指導學童正確的雙人	3	學童自備跳繩一條、教師準備長繩四條（長約	口語評量 操作		一、了解自我與發展潛	

		運動真好玩	定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。	人、多人跳繩的技能。	跳繩動作。 2. 透過跳繩活動，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適能及協調性。 3. 指導學童正確的大繩動作。	10 公尺)。	評量 觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量	能 二、欣賞、表現與創新
--	--	-------	-------------------------------------	--	------------	--	---------	--	-----------------

				議題的素養，並認識及包容文化的多元性。									
第廿一週	1/18-1/22	評量週 參、運動真好玩	十三、繩乎奇技	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常	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。	能學會各種單人、雙人、多人跳繩的技能。	1. 指導學童正確的雙人跳繩動作。 2. 透過跳繩活動，促進體適能的肌力、瞬發力、心肺適應及	3	學童自備跳繩一條、教師準備長繩四條（長約10公尺）。	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	



				生活情境。 健體 -E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。			協調性。 3. 指導學童正確的大繩動作。						
第廿二	1/25-1/29 下學期課程開始	壹、 活 力	一、身體的成長	健體 -E-A1 具備良	1-2-1 辨識 影響個人 成長與行	1. 能由身體狀況的改	1. 由身體狀況的改變，體	3	學童準備自己從小到大的照片或衣物。	口語評 量 操作評	◎家政教育 3-2-3 養成良好的生	一、了解 自我與 發展潛	

週	1/26(二)休業式	安全動起來		<p>好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體</p> <p>-E-A3</p> <p>具備擬定基本的運動</p>	<p>為的因</p> <p>素。</p>	<p>變，體認</p> <p>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</p>	<p>認身體</p> <p>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，以健康的態度面對身體的成長。</p> <p>3. 探討人在不同</p>		<p>量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>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</p>	<p>能。</p> <p>十、獨立思考與解決問題。</p>	
---	------------	-------	--	--	----------------------	---	---	--	--	--	-------------------------------	--

				與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。		象，要盡快診斷及治療。	時期成長發育速度的差異。 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。			教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。		
--	--	--	--	-------------------------------	--	-------------	---	--	--	-------------------------	--	--