

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	南一版第八冊	教學節數	60 節
設計者	四年級團隊	教學者	許閔絲

課程結構
(概念圖)

健康與體育
四年級下學期

壹、活力安全動
起來

一、身體的成長己

- 1. 成長中的我
- 2. 成長的速度
- 3. 成長大不同
- 4. 成長加油站

二、健康飲食有
一套

- 1. 早餐大不同
- 2. 運動飲食有技巧
- 3. 食品標章大蒐集
- 4. 認識食品標示

三、為健康把關

- 1. 奶奶的偏方
- 2. 認識中醫醫療
- 3. 安全與健康的中醫診療
- 4. 聰明消費保健康

四、生活安全網

- 1. 地震前的安全計畫
- 2. 地震應變妙方
- 3. 防颱準備
- 4. 颱風變奏曲

健康與體育
四年級下學期

貳、大展身手來

五、我們這一班

1. 我的角色
2. 守護天使
3. 我們的約定

六、水中蛟龍

1. 體驗活動
2. 漂浮真好玩
3. 打水真有趣

七、歡樂一起來

1. 社區活動
2. 「水舞」基本步練習
3. 大家一起跳「水舞」

八、武術真好玩

1. 立拳上架
2. 砍掌前擋

九、跳躍遊戲

1. 活力彈跳
2. 過五關
3. 接力跳遠
4. 沙坑跳遠

年級課程目標

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。

<p>76. 能藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。</p> <p>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。</p> <p>78. 能用正確的用正手握拍動作進行活動。</p> <p>79. 能順暢的將球連續向上拍擊。</p> <p>80. 能順暢的完成正手發高球動作。</p> <p>81. 能運用正手發高遠球動作發球過網。</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
一	0211 0213	春節 假期											
二	0214-0220	壹、 活 力 安 全 動 起 來	一、 身 體 的 成 長	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。	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體	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	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	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	◎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	一、了解自我與發展潛能。 十、獨立思考與解	

				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。	發展之能力，從事適當的身體活動。	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。	法，培養良好生活習慣，並願意在生活中實行。			態度評量	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 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	決問題。	
三	0221~0227	壹、	二、	健體-E-A2 具備探	2-2-3 了	1. 能分辨不	1. 藉由「各國傳統	3	1. 蒐集各國	口語評	◎資訊教育	二、欣	

		活 力 安 全 動 起 來	健 康 飲 食 有 一 套	<p>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-B1 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-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</p>	<p>解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>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。</p> <p>2-2-6 分</p>	<p>同國家傳統早餐的差異性。</p> <p>2. 能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。</p> <p>3. 能說出運動前中後的正確飲食行為。</p> <p>4. 能建立正確的運動飲食行為。</p> <p>5. 能認識CAS、GMP、純鮮乳、健康</p>	<p>早餐」的資料分享，認識各國的飲食文化。</p> <p>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。</p> <p>3. 透過討論分享，能說出運動前中後的正確飲食行為。</p> <p>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。</p> <p>5. 了解CAS、GMP、純鮮乳、健康食</p>	<p>傳統早餐的資料圖片、圖卡（各國早餐）。</p> <p>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。</p> <p>3. 蒐集印有優良食品標章的包裝盒、圖卡（食品認證標章）。</p> <p>4. 蒐集各種食品的外</p>	<p>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>1-2-1 能瞭解資訊科技在日常生活之應用。</p> <p>◎家政教育</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</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>賞、表現與創新。</p> <p>四、表達、溝通與分享。</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>九、主動探索與研</p>
--	--	---------------------------------	---------------------------------	--	--	--	---	---	--	---	---

				育與健康內容的意義與影響。 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。 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。	享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。	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。	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，正確的選購食物。 8. 了解標示的重要性，並知道如何保障消費者權益。		包裝、圖卡 (食品包裝盒上標示)。			究。	
四	0228-0306	壹、	三、	健體-E-A2 具備探	7-2-2 討	1. 能認識不	1. 現今社會深植	3	1. 蒐集標示	口語評	◎環境教育	六、文化	

		活 力 安 全 動 起 來	為 健 康 把 關	<p>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-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。</p>	<p>論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 能認識中醫醫療的診療方式。</p> <p>4. 能慎選合</p>	<p>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</p>	<p>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）。</p>	<p>量 操作評 量 觀察檢 核 行為檢 核 態度評 量</p>	<p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係</p> <p>◎家政教育</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>◎人權教育</p> <p>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。</p>	<p>學習與國際了解。</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>
--	--	---------------------------------	-----------------------	--	--	--	--	--	--	---	---

					<p>格的中醫診所進行診療活動。</p> <p>5. 能建立正確的醫療觀念與態度。</p> <p>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。</p> <p>7. 知道消費者應盡的權利與義務，做一</p>	<p>影響，培養聰明選擇的能力。</p> <p>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方式的了解，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</p>	<p>2. 圖卡（中醫四診、科學中藥、中藥、中藥）。</p> <p>3. 圖卡（中醫藥袋）。</p> <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）。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					<p>個聰明消費者。</p> <p>8. 知道消費時如何保障自己的健康與安全。</p>	<p>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</p>						
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

							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。						
五	0307~0313	壹、活力安全動起來	四、生活安全網	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-B1 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。	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並能	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危險性，而能進行改善。	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，可以降低地震災害的嚴重性。 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	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	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。 ◎環境教育 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	三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。 八、運用科技與資訊。	

			<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>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>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>亂應變逃生。</p>	<p>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>改善方法。</p>	<p>九、主動探索與研究。</p> <p>十、獨立思考與解決問題。</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>							
六	0314-0320	壹、活力安全動起來	四、生活安全網	<p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用</p>	<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</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</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>	3	<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 認識生活周遭的環境問</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</p>	

				<p>在生活中的運動、保健與人際溝通上。</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>他人安全的因素並能進行改善。</p>	<p>颶準備工作。</p> <p>3. 能了解颶風的危害狀況及防範方法。</p> <p>4. 能分析颶風災情的相關因素及探討解決的方法。</p>				<p>題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p>	<p>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	0321~0327	<p>評量週</p> <p>貳、大展示身手</p>	<p>五、我們這一班</p>	<p>健體-E-B1 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-E-C2 具備同</p>	<p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並</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>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</p>	<p>3</p>	<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</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>◎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>一、了解自我與發展潛能。</p> <p>二、欣賞、表現與</p>

				<p>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>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>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</p>	<p>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>		<p>訂定討論說明圖)。</p>	<p>態度評量</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 培養規劃及運用時間的能力。</p>	<p>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、關懷與團隊合作。</p> <p>七、規劃、組織與實踐。</p>
--	--	--	--	---	--	---	--	--	------------------	-------------	---	---

						<p>動中表現運動精神，並能凝聚共識。</p> <p>6. 分析班規所要表現的意義。</p> <p>7. 訂定並遵守班級生活公約。</p>						
八	0328-0403	貳、大 展 身 手	六、水 中 蛟 龍	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。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	<p>1. 能學會適應水性的水中行走等游泳基礎技能。</p> <p>2. 能學會水中閉氣、漂浮等游泳基礎技</p>	<p>1. 扶牆做親水遊戲，以熟悉水性。</p> <p>2. 從水中向前、向後走，體會手臂划水的作用。</p> <p>3. 從水中扶牆閉氣、水中頂球等遊戲，學習水中</p>	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）。	<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</p>	<p>一、了解自我與發展潛能。</p> <p>二、欣賞、表現與創新。</p>	

						能。	閉氣的基本技巧。			量			
九	0404~0410	貳、 大 展 身 手	六、 水 中 蛟 龍	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。	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. 能學會水中打水的游泳基礎技能。	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	0411~0417	貳、 大 展 身	七、 歡 樂 一	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	3-2-1 表現全身性身體活動的	1. 了解社區休閒運動活動，選擇並積極	1. 能利用假日參與社區運動休閒活動。 2. 讓學童了解舞	3	教學輔助 DVD、CD(水舞)、哨子或鈴鼓。	口語評量 操作評量	◎環境教育 3-2-2 培養對自然環境的熱愛	一、了解自我與發展潛	

		手	起	<p>思考方式，因應日常生活情境。</p> <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>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康</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>4-2-2 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>參與。</p> <p>2. 能正確的做出每個基本動作。</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</p>	<p>蹈之美及特色由來。</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>		<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。</p>	<p>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>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</p>
--	--	---	---	---	---	--	--	--	-------------------------------------	---------------------------------	--

				議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		化。 7. 能抱著愉快的心情積極參與活動。						探索與研究。	
十一	0418-0424	貳、大 展 身 手	八、 武 術 真 好 玩	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 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。	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「立拳上架」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。	
十二	0425-0501	貳、大	八、武	健體-E-C2 具備同理他人感受，在	3-2-1 表現全身	1. 能說出正確的武術	能以遊戲的方式，練習「砍掌	3	哨子、教學輔助 DVD(武	口語評量		一、了解自我	

		展 身 手	術 真 好 玩	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。 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。	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。	動作名 稱。 2. 能完成正 確的武術 連續動 作。	前擋」武術招 式。		術真好 玩)。	操作評 量 觀察檢 核 行為檢 核 態度評 量		與發 展潛 能。 二、欣 賞、表 現與 創新。	
十 三	0502-0508	貳、 大 展 身 手	九、 跳 躍 遊 戲	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E-C2 具備同理 他人感受，在體	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	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	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	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		一、了解 自我 與發 展潛 能。 二、欣 賞、表 現與 創新。	

				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。	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。	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。	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。			量			
十四	0509-0515	評量週 參、超越	十、 神奇魔棒	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	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1. 學童能運用自製紙棒，做出伸展、平衡等操作 身體能力	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	一、了解自我與發展潛能。 二、欣		

		巔峰		與保健的潛能。 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 員合作，促進身 心健康	3-2-2 在 活動中 表現身 體的協 調性。	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。			行為檢 核 態度評 量		賞、表 現與 創新。
十五	0516-0522	參、 超越 巔峰	十、 神奇 魔棒	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	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	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。	

				員合作，促進身心健康		習。							
十六	0523-0529	參、超越巔峰	十、神奇魔棒	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。	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。	
十七	0530-0605	參、超越	十一、	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，	3-2-1 表現全身性身體	1. 能學會及練習彈跳動作。	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		一、了解自我與發	

		巔峰	跨越高手	<p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>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>2. 能學會及練習撐住身體的動作。</p> <p>3. 能利用踏板做出分腿騰越動作。</p> <p>4. 能利用跳躍動作，騰越跳箱。</p> <p>5. 利用單腳跳或雙腳跳，跳坐於跳箱上。</p> <p>6. 能完成分腿騰越跳箱。</p>	<p>2. 能先在平坦地面上，練習利用雙手撐住身體。</p> <p>3. 完成各項於跳箱上的指定動作。</p> <p>4. 認識運動設備之一跳箱，並了解跳箱運動提供的的作用。</p> <p>5. 說出使用跳箱時要注意的事項。</p> <p>6. 了解並學會助跑踏、分腿騰越等基本動作。</p>			<p>量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>展潛能。</p> <p>二、欣賞、表現與創新。</p>	
--	--	----	------	---	--	--	--	--	--	--	--------------------------------	--

十八	0606-0612	參、 超越 巔峰	十二、 籃球 好小 子	<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。</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，在體育活動和健康生活中樂於與人</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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</p>	<p>1. 能完成教師示範動作。</p> <p>2. 能藉由活動，練習培養籃球運球的基礎能力。</p>	<p>能完成教師示範動作，並培養籃球的基礎能力。</p>	3	<p>籃球、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。</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。	動作或技術。								
十九	0613-0619	參、超越巔峰	十二、籃球好小子	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範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同	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，	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力。	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、欣賞、表現與創新。	

				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。	表現各類運動的基本動作或技術。								
二十	0620~0626	評量週 參、超越巔峰	十三、長羽毛球的	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-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	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	1. 能完成羽毛球拋接的動作。 2. 能藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。 3. 能知道羽毛球正手握拍的動作要領，並完成羽毛球正拍握拍	1. 能完成教師示範動作，並培養羽毛球拋接的基礎能力。 2. 能知道羽毛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	3	羽球拍、羽毛球、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。	

				身心健康。	賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	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。	定的高度區域。						
二十	0627~0703	參、	十三	健體-E-A2 具備探索身體活動與健	3-2-1 表現全身	1. 能完成羽毛球拋接的	1. 能完成教師示範動作，並培養	3	羽球拍、羽球、呼拉	口語評量		一、了解自我	

一		超越巔峰的球	、長羽毛球的	<p>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-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>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>動作。</p> <p>2. 能藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。</p> <p>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。</p> <p>4. 能用正確的用正手握拍動作進行活動。</p> <p>5. 能順暢的將球連續</p>	<p>羽球拋接的基礎能力。</p> <p>2. 能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成動作。</p> <p>3. 能完成教師示範動作，並於活動中展現。</p> <p>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。</p>		圈、紙箱、哨子。	<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>與發展潛能。</p> <p>二、欣賞、表現與創新。</p>	
---	--	--------	--------	--	--	--	--	--	----------	---	--	----------------------------------	--

