

臺東縣池上鄉大坡國民小學領域課程計畫  
110學年度第【一】學期【四】年級【健康與體育】領域課程計畫  
九年一貫課程版本

教材來源	南一版健康與體育第七冊	教學節數	60
設計者	四年級教學團隊	教學者	四年級教學團隊
年級課程目標	<p>(一) 四年級上學期之學習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識各種營養素的名稱。</li> <li>2. 說出各種營養素的食物來源及其主要功能。</li> <li>3. 能均衡攝取各種營養素。</li> <li>4. 解釋營養素在生長、活動中的重要性。</li> <li>5. 了解人生各階段所需營養素的不同。</li> <li>6. 了解飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>9. 當個人生病時，能表現出維護自己和他人健康的行為。</li> <li>10. 知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。</li> <li>11. 面對傳染疾病，能做好相關的防治措施，妥善做好人我的健康管理與維護。</li> <li>12. 認識「愛滋病」是一傳染病。</li> <li>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。</li> <li>14. 知道並配合參與學校規畫的健康管理活動。</li> <li>15. 關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。</li> <li>16. 能認識牙齒的名稱和功能。</li> <li>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。</li> <li>18. 能了解牙齒清潔與保健的重要性。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		

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。
50. 能藉由活動練習培養對樂樂棒穿接的基礎能力。

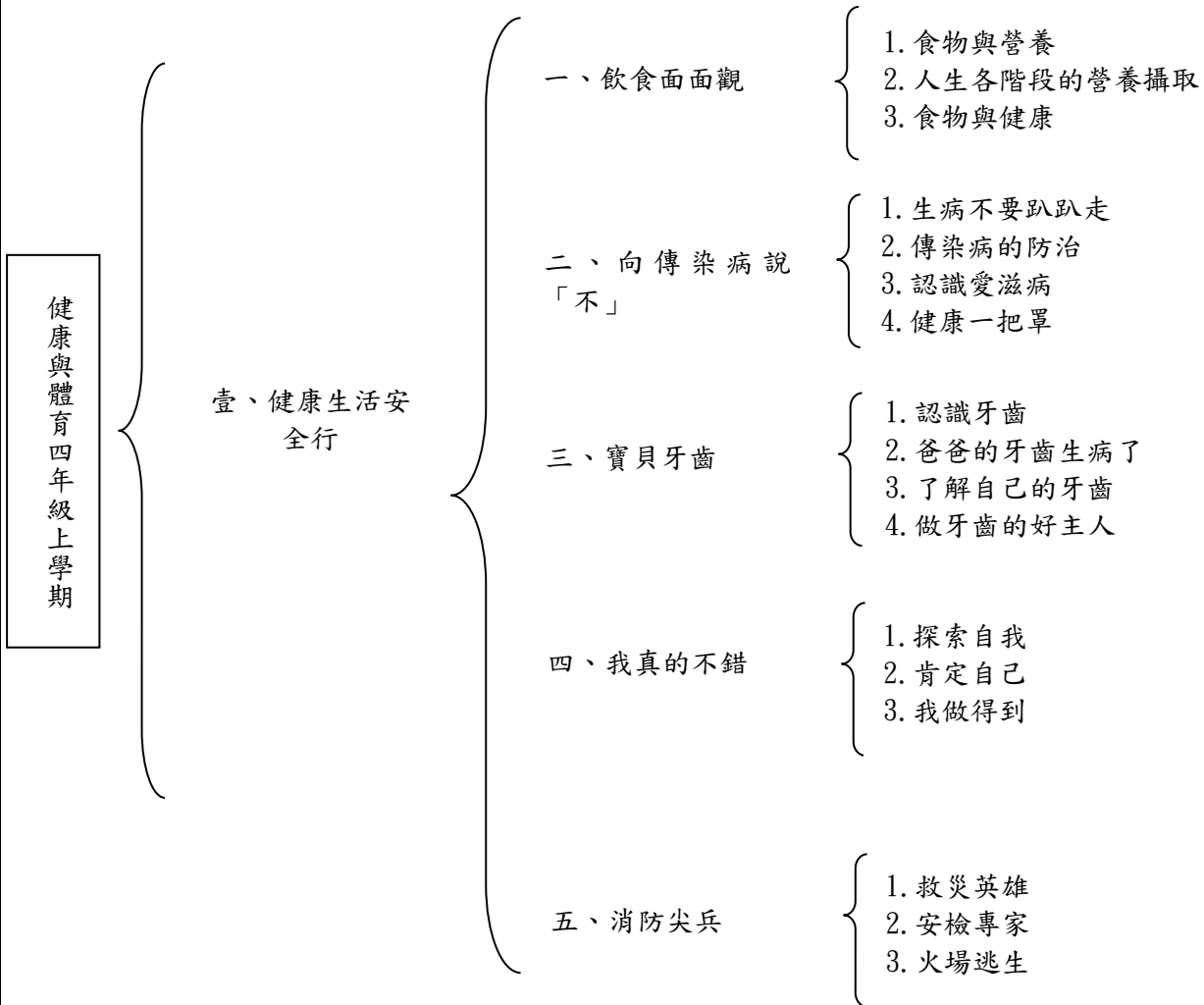
51. 能藉由揮擊動作中，培養對樂樂棒球擊球的基礎能力。
52. 能藉由遊戲培養對跑壘的基礎能力及概念。
53. 能藉由活動培養樂樂棒球的基礎能力。
54. 能說出正確的武術動作名稱。
55. 能完成正確的武術連續動作。
56. 能在活動中表現認真參與的態度。
57. 能了解立拳劈掌的動作要領。
58. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。
59. 能學會單槓遊戲動作。
60. 能對單槓遊戲發生興趣，並認真練習。
61. 能了解向迴環下的運動方法與動作要點。
62. 能學會向前迴環下的動作技能。
63. 能完成躲避遊戲的相關動作。
64. 能操控身體做出閃避球的動作。
65. 能藉由活動培養基礎躲避球傳接動作。
66. 能与他人一同進行活動並遵守遊戲規則。
67. 能學會各種單人、雙人、多人跳繩的技能。

(二) 四年級上學期之健康與體育領域教學計畫表

1. 學科領域：健康與體育

2. 適用對象：110 學年度上學期四年級學生

3. 架構圖：



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. 快跑練習

九、歡樂棒球

1. 樂樂球傳接練習
2. 擊球練習
3. 跑壘真好玩
4. 樂樂棒球賽

十、武術大會

1. 弓馬站樁
2. 立拳劈掌

十一、單槓高手

1. 擺盪遊戲
2. 雙人單槓遊戲
3. 單槓撐的練習

十二、熱血躲避球

1. 閃躲高手
2. 火球小子
3. 躲避遊戲

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. 長繩之舞

主題	單元名稱	十大基本能力	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	備註
壹、健康生活安全行	一、飲食面面觀	一、了解自我與發展潛能	2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體的活動量所決定。	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。	1. 認識食物營養素，並建立多樣化的攝取食物不偏食的好習慣。 2. 了解不同營養素的攝取，在人生各階段的重要性。	3	有關各種營養素資料的蒐集與布置、各類食物的圖卡。	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 1-2-1覺知身體意象對身心的影響。 ◎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。 ◎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。	
壹、健康生活安全行	一、飲食面面觀	一、了解自我與發展潛能	2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體的活動量所決定。	1. 了解飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。 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。	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歲臺閩地區女性身體質量評等表)。	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 1-2-1覺知身體意象對身心的影響。 ◎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。 ◎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。	
壹、健康生活安全行	二、向傳染病說「不」	三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐	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. 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，能表現出維護自己和他人的健康的行為。 3. 知道常見傳染	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。 2. 學校中師生人數眾	3	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情彙整表)。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		

				疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。 4. 面對傳染疾病，能做好相關的防治措施，妥善做好人我的健康管理與維護。	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。		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）。		
壹、健康生活安全行	二、向傳染病說「不」	三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐	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。 4. 關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。	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並學習接納愛滋病感染者，把愛傳出去。 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，促進幸福美滿的生活。	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	
壹、健康生活安全行	三、寶貝牙齒	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	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	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	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	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

		究 十、獨立思考與解 決問題		服，要趕快就 醫。 3. 能了解牙齒清 潔與保健的重要 性。 4. 能了解正確刷 牙對牙齒保健的 重要性，並養成 良好的刷牙習 慣。 5. 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。 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。	養成口腔清潔的習慣， 做好牙齒保健，才不會 因為齲齒而引起其他疾 病。 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 牙齒對生理和心理都很 重要。		(細菌大戰~聖 嚴教育基金 會)。		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。
壹、健 康生活 安全行	四、我真的不 錯	一、了解自我與發 展潛能 二、欣賞、表現與 創新 五、尊重、關懷與 團隊合作 七、規畫、組織與 實踐	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。	1. 能經由比喻活 動探索自我。 2. 能從自己與他 人觀點，分析並 分類後，來更了 解自我。 3. 認識並接納自 己是心理健康的 基礎。 4. 能知道自己的	1. 讓學童學習探索自 我、了解自己。 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 對自我的概念有所偏 差。 3. 每個人都有值得肯定 和需要改善的地方，只 要不斷的努力，朝目標	3	1. 一個空箱子， 裡面放一面鏡 子、便利貼、每 生一張A4紙張。 2. 捲筒衛生紙。 3. 教學輔助DVD (不衛生股長~ 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 3-2-4表現合宜的生 活禮儀。 ◎性別平等教育 1-2-2覺察性別特質 的刻板化印象。 2-2-2尊重不同性別 者做決定的自主權。



				<p>不足，卻不因此看輕自己，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>7. 能分析自己，了解自己。</p> <p>8. 能利用自我改善的活動設定個人目標，建立個人價值感。</p>	邁進就可以改善自我。					
<p>評量週</p> <p>壹、健康生活安全行</p>	<p>五、消防尖兵</p>	<p>三、生涯規畫與終身學習</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p> <p>八、運用資訊與科技</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	<p>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>5-2-3評估危險情境可能處理方法及其結果。</p>	<p>1. 能了解火災發生的現象及報警的程序。</p> <p>2. 能覺察生活環境中火災的危機，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. 能熟悉滅火器操作方法。</p> <p>6. 能了解「家庭</p>	<p>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」和熟悉逃生路線。</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</p>	3	<p>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）。</p> <p>2. 防火安全設備的圖片或實物、圖卡（火災警報器、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>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>2-2-1瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>◎人權教育</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>	

				安全逃生路線圖」的重要性，並且能繪製和熟悉路線。 7. 能了解公共場所的防火安全設備。 8. 能了解火場逃生的應變措施及逃生方法。 9. 能熟悉火災時逃生對策「滅火、報警及逃生」的動作。	逃生的應變措施及逃生方法。		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）。 4. 情境圖（火場逃生對策一、二）、濃煙逃生袋、毛巾、鮮豔衣物。			
貳、活力有健康	六、快樂運動，活出健康	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、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	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，並藉以提昇個人體適能。	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、有效提升學童的體適能。	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。	
貳、活力有健康	六、快樂運動，活出健康	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	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。	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	

		身學習 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	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，並積極參與。						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，並在日常生活中實踐。 ◎生涯發展教育 3-2-2學習如何解決問題及做決定。
貳、活力有健康	七、快樂來跳舞	一、了解自我與發展潛能 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	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。 4-2-5透過運動了解本土與世界文化。	能積極參與活動並完成基本的舞蹈動作。	1. 能隨著音樂奏與好朋友完成「鴨子舞」動作及舞步。 2. 能從雙人跳進而能多人跳並完成不同的隊形變化。	3	錄放音機、教學輔助DVD（鴨子舞）、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
貳、活力有健康	七、快樂來跳舞	一、了解自我與發展潛能 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	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。 4-2-5透過運動了解本土與世界文化。	1. 讓學童了解「西部三人舞」的由來及特色。 2. 透過活動能學會「西部三人舞」舞步。	1. 讓學童了解舞蹈之美及特色由來。 2. 能從活動中學會基本舞步並完成整首舞蹈。	3	錄放音機、教學輔助DVD、CD（西部三人舞）、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
貳、活力有健康	八、擺臂快跑	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	3-2-1表現出全身性身體活動的控制能力。 3-2-4在遊戲或簡單比賽	1. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 2. 能體會並說出用不同的擺臂動作和跑步速度的	1. 能了解擺臂動作與跑步速度之間的關係。 2. 能在遊戲中表現不同的擺臂動作。 3. 能了解正確的擺臂動作。	3	1. 哨子。 2. 粉筆或畫線器。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎生涯發展教育 2-2-1培養良好的人際互動能力。

			中，表現各類運動的基本動作或技術。	感受。 3. 能學習正確的擺臂動作。 4. 能學習擺臂動作與腿部走跑動作的配合。	4. 能在練習活動中做出正確的擺臂動作。 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。					
貳、活力有健康	九、歡樂棒球	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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。	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。	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。	3	樂樂棒球組、揮擊座、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		
評量週 貳、活力有健康	九、歡樂棒球	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	3-2-1表現出全身性身體活動的控制能力。 3-2-4了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 能藉由遊戲培養對跑壘的基礎能力及概念。 2. 能藉由活動培養樂樂棒球的基礎能力。	1. 能完成教師示範動作，並培養基礎跑壘的能力。 2. 能於活動中展現樂樂棒球的基礎能力。	3	樂樂棒球組、壘包、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		
貳、活力有健康	十、武術大會	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	3-2-1表現出全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動	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	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		

			中表現身體的協調性。 3-2-4了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	現認真參與的態度。 4. 能了解立拳劈掌的動作要領。					
參、運動真好玩	十一、單槓高手	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。 2. 能學會單槓遊戲動作。 3. 能對單槓遊戲發生興趣，並認真練習。 4. 能了解向迴環下的運動方法與動作要點。 5. 能學會向前迴環下的動作技能。	1. 了解及學會單槓的基本握法和安全練習的方法。 2. 確認安全活動的注意事項，並和同學輪流玩。 3. 能做出握槓的動作，並能撐住身體重量。 4. 說出使用單槓時要注意的事項。 5. 能正確做出單槓遊戲動作。 6. 能藉著椅子握住單槓，撐在單槓上撐住身體重量。 7. 能獨立完成單槓撐的動作。 8. 能了解向迴環下的運動方法與動作要點。	3	1. 單槓、墊子、哨子、球、籃子。 2. 學生椅子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
參、運動真好玩	十二、熱血躲避球	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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躲避球傳接動作。	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，並培養基礎躲避球傳接動作。	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	

參、運動真好玩	十二、熱血躲避球	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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.能完成躲避遊戲的相關動作。 2.能和其他人一同進行活動並遵守遊戲規則。	1.能遵守躲避球遊戲規則並進行活動。	3	哨子、躲避球。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		
參、運動真好玩	十三、繩乎其技	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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、心肺適能及協調性。	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		
評量週 參、運動真好玩	十三、繩乎奇技	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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、心肺適能及協調性。 3.指導學童正確的大繩動作。	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		
參、運動真好玩	十三、繩乎奇技	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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、心肺適能及協調性。 3.指導學童正確的大繩動作。	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		

