

臺北市北投區文化國民小學 113 學年度 四 年級第 1 學期 健康與體育領域教學計畫 編寫者：四年級健體教學團隊

<p>課程目的</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.引導兒童正確價值觀。 2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3.養成生活上所必須的習慣和技能。 4.發展各種互動能力。
<p>學習背景分析及銜接處理</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.本屆學生三年級時使用相同版本，無銜接問題。 2.因學校整體課程考量，上學期將實施游泳教學，依實際游泳課程編排，適切安排上、下學期游泳週次及課程調整。
<p>學期學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.良好的飲食是維持健康的基礎，以飲食均衡為核心主軸，藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。 2.介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。 3.兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾的的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。 4.情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧，引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。 5.香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。 6.酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質，更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。 7.體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能。 8.Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。 9.支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。 9.扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。 10.飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。 11.透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。 12.奧運是國際上重要的運動賽事，認識奧運的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。 13.透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 14.單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。

	15.藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的規則，熟練防守的動作，才能在比賽中降低失分，贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。		
教材來源	翰林版國小健康與體育 4 上教材		
總綱核心素養 依總綱核心素養項目標示■	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 	<ul style="list-style-type: none"> □ B1 符號運用與溝通表達 □ B2 科技資訊與媒體素養 ■ B3 藝術涵養與美感素養 	<ul style="list-style-type: none"> ■ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 ■ C3 多元文化與國際理解

課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在【單元名稱】中標示教學進度 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、【國際教育】、【原住民族教育】、【國防】。另【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【水域安全教育】、【防墜安全教育】、【防災安全教育】、【食藥安全教育】、【環境及海洋教育-永續海洋】、【書法課程】

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
一 8/25- 8/31	單元一 飲食智慧王/活動 1 飲食新概念	3	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	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。	1. 飲食均衡的重要性。 2. 早餐的重要性。 3. 營養大盤點。 4. 六大類食物攝取量。 5. 認識營養素。 6. 小燦早餐瞧一瞧。 7. 早餐紅綠燈。 8. 家庭飲食習慣大調查。	1. 觀察：能檢視早餐是否符合營養均衡。 2. 問答：能說出過度飲食對健康的影響。 3. 問答：能說出吃早餐的重要性。 4. 實作：能將六大類食物做分類。 5. 自評：檢視自己早餐的內容 6. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。 7. 自評：能以均衡飲食原則選擇營養早餐。 8. 觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	8/30 開學日，課後班開始 8/30、9/02 新生訓練 9/03 一年級課後班開始

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
							9.自評：檢視家裡的飲食習慣。		
二 9/01- 9/07	單元一飲食智慧王/活動 2 飲食生活面面觀	3	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	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。	1.學童常見的飲食及營養問題。 2.長高長壯好方法。 3.不同年齡階段飲食需求。	1.自評：檢視自己的飲食習慣。 2.發表：能說出幫助生長發育的因素。 3.自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。 4.自評：覺察自己的運動時間是否足夠。 5.問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
三 9/08- 9/14	單元一飲食智慧王/活動 3 體重控制有一套	3	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。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	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。	1.探討小燦體重過重的原因。 2.檢討體重問題。 3.改善飲食及運動習慣。 4.檢討烹飪方式與活動量。 5.立定目標我可以。 6.飲食大檢視。 7.飲食目標向前衝。 8.營養小達人。	1.問答：能說出體重過重對身體的影響。 2.討論：能說出體重過重對身體的影響。 3.自評：能覺察自己的飲食習慣。 4.發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。 5.自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。 6.自評：檢視自己的生活飲食習慣。	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	9/14 學校日
四 9/15- 9/21	單元二快樂每一天/活動 1 校慶運動會	3	1b-II-1 認識健康技能和生 活技能對健康維 護的重要性。 1b-II-2 辨別 生活情境中適	Fb-II-3 情緒 的類型與調 適方法。	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.辨識情緒類型。 2.練習情緒辨識技巧。 3.體會負面情緒的影響。 4.調適負面情緒的技巧。 5.採取積極的行動。	1.問答：說出圖中角色的情緒類型。 2.發表：說出圖中角色的內在想法。 3.發表：如何判別情緒類型？	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	9/17 中秋節

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。			6.練習調適負面情緒的技巧。 7.壓力引起的身心反應。 8了解成長的壓力。	4.演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。 5.口語練習：使用正向語言表達。 6.發表：問題情境的解決方法。 7.自評：自己調適負面情緒的能力。 8.發表：能說出壓力對身心的影響。 9.發表：能說出提升抗壓力的方法。		
五 9/22- 09/28	單元二快樂每一天/活動 2 明日之星	3	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	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. 接受自己的獨特性。 2.學習典範人物。 3.接受獨一無二的自己。 4.體會自我實現。	1.發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？ 2.問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？ 3.圖畫：畫出自己喜愛的事物。 4.發表：典範文人物的相關討論。 5.學習單：自畫像。 6.發表：想像二十年後自己的樣子。 7.紙筆：完成夢想地圖活動。	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E6 覺察個人的優勢能力。	
六 9/29- 10/05	單元二快樂每一天/活動 3 我愛我的家	3	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	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	1.體會自我實現。 2.學習良好的家庭溝通。 3.練習家庭溝通技巧。 4.我的愛家行動。	1.發表：說出家人對我付出的行動。 2.問答：能說出與家人溝通時的步驟。	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			能，因應不同的生活情境		展運動與保健的潛能。	5.小試身手「我的心晴日記」評量。 6.生活快樂指數自我評量。	3.演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。 4.自評：在生活中實踐愛家行動。 5.問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。	家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
七 10/06 10/12	單元三克癮防衛隊/活動 1 消滅菸蟲行動	3	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。 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。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	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 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。 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。	1.區辨一、二、三手菸。 2.認識香菸中的有毒物質。 3.了解吸菸的動機。 4.增強戒菸動機。 5.建立無菸家庭。 6.建立無菸校園。 7.製作「無菸校園地圖」。	1.問答：能辨別一、二、三手菸的差別。 2.紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。 3.發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。 4.發表：吸菸會對身體造成什麼危害。 5.發表：規勸親友戒菸的策略。 6.發表：如何幫助親友戒菸呢？ 7.發表：推動無菸校園的策略。 8.展演：設計菸害防制的展示或演出。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境及海洋教育-永續海洋】 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	10/10 國慶日放假 1日

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
八 10/13 10/19	單元三克癮防衛隊/活動 2 癮力效應	3	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。 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。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	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 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。 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。	1.閱讀及討論檳榔議題。 2.進行檳榔防制專題報告。 3.介紹飲酒文化。 4.討論酗酒行為。 5.分析酒品廣告。 6.了解飲酒危害。 7.防止酒後駕車。 8.拒絕技巧練習。 9.克癮武力分析。 10.建立克癮防護罩。	1.發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？ 2.問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？ 3.發表：故事內容問題討論。 4.專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。 5.小書製作：戒檳衛教單張。 6.問答：日常生活中和酒有關的文化有哪些？ 7.問答：酒醉的人會有哪些行為表現？ 8.廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？ 9.發表：酒後駕車會有什麼危害？ 10.設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。 11.角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。 12.自評：依照能力向度自評分數。 13.紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境及海洋教育-永續海洋】 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
九 10/20 10/26	單元四體能我最棒/活動 1 體適能知多少	3	1c-II-1 認識身體活動動作技能。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	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	1.講解體適能的意義。 2.講解健康體適能的類別。	1.問答：能說出體適能測驗的項目。 2.問答：能評估自己的體適能檢測表現。	【生命】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		新思考方式，因應日常生活情境。	3.講解體適能檢測注意事項。 4.進行體適能檢測動作示範與分組體適能檢測（一）。 5.進行體適能檢測動作示範與分組體適能（二）。 6.介紹體適能網站功能。 7.體適能檢測評估與改善。 8.講解生活型態與體適能表現的相關性。 9.講解實踐體適能提升的實施策略。	3.問答：能評估自己的體適能檢測表現。 4.實踐：能自主進行提升體適能的活動。		
十 10/27 11/02	單元四體能我最棒/活動 2 體適能大挑戰	3	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	Ab-II-1 體適能活動。	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。	1.講解 Tabata 運動的特色。 2.示範 Tabata 運動基本動作。 3.進行 Tabata 運動分組練習。 4.進行 Tabata 運動創意組合（一）。 5.進行 Tabata 運動創意組合（二）。 6.分享 Tabata 運動的功能。	1.問答：能說出 Tabata 運動的特色。 2.實作：表現 Tabata 運動動作。 3.實作：創意組合 Tabata 運動。	【生命】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
十一 11/03 11/09	單元四體能我最棒/活動 3 支撐擺盪	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、	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	1.認識平板支撐動作要領。 2.進行平板支撐動作練習。	1.問答：能說出平板支撐動作要領。 2.實作：能表現靜態平板支撐動作。	【生命】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	11/07、11/08 期中評量

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	平衡與擺盪動作。	健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	3.進行挑戰動作。 4.進行平板支撐遊戲(一)。 5.進行平板支撐遊戲(二)。 6.進行手推車動作練習。 7.進行單槓空中漫步練習。 8.進行單槓空中擺盪練習。 9.講解單槓運動安全須知。	3.實作：能表現手推車動態支撐動作。 4.問答：能說出單槓支撐的要領。 5.實作：能表現單槓支撐動作。 6.問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 7.實作：能表現單槓擺盪動作。 8.行為：能遵守單槓安全操作行為。		
十二 11/10 11/16	單元五運動力與美/活動 1「鈴」聲響起	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	1c-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1.熟悉扯鈴。 2.地面起鈴。 3.基本運鈴。 4.複習起鈴和運鈴。 5.進行「運鈴持久戰」遊戲。 6.進行「運鈴接力賽」遊戲。 7.複習起鈴和運鈴。 8.繞繩轉開繩運鈴。 9.金雞上架。	1.實作：能做出基本運鈴動作。 2.實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3.觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。 4.實作：能做出基本運鈴動作。 5.實作：能完整表現「金雞上架」動作。 6.觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
十三 11/17 11/23	單元五運動力與美/活動 2 飛天旋轉	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1.熟悉飛盤。 2.進行「滾盤遊戲」。 3.拋接練習。 4.擲盤與接盤練習。 5.飛盤擲遠練習。	1.實作：能正確做出擲、接盤動作。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	11/23 體表會

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		員合作，促進身心健康。	6. 複習擲、接盤動作，檢討缺點。 7. 飛盤擲準練習。 8. 進行「擲準大連線」遊戲。 9. 擲、接盤複習遊戲。 10. 進行「擲接攻城戰」遊戲。 11. 「飛盤樂」課後練習指導。	4. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。		
十四 11/24 11/30	單元六跑跳擲我最行/活動 1 更快、更高、更強	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	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。	1. 認識古代奧運會起源。 2. 講解現代奧運舉辦。 3. 認識古代奧運會的貢獻。 4. 認識現代奧運的主要訴求。 5. 認識現代奧運的主要訴求。	1. 問答：能說出奧運起源。 2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。 3. 問答：能說出奧運的運動價值。 4. 行為：能分享奧運的運動價值。	【多元文化】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。	11/25 體表會補假 1日
十五 12/01 12/07	單元六跑跳擲我最行活動 2 田徑跑跳擲/	3	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	1. 健跑小達人。 2. 側步腳尖觸地。 3 你追我躲。 4. 獵人遊戲。	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。 4. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。	【安全】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
							5.自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。		
十六 12/08 12/14	單元六跑跳擲我最行活動 2 田徑跑跳擲/	3	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	1.我排你跑。 2.愈跳愈遠。 3.立定跳遠。 4.丈量跳遠距離。	1.種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2.自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3.自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。	【安全】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	
十七 12/15 12/21	單元六跑跳擲我最行/活動 3 誰能擲得遠	3	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	1.上肢伸展。 2.丟球樂。 3.正面肩上投。 4.球網投擲拋物線練習。 5.壘球投擲連續動作。 6.分解動作練習。 7.擲遠小組練習。 8.投擲觀察記錄表。	1.實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2.問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	【安全】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	
十八 12/22 12/28	單元七運動衝衝/活動 1 快接快傳、活動 2 運球好好玩	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	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-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	1.單手傳球動作練習。 2.手肩上傳球動作練習。 3.進行緩衝傳接球練習。 4.進行步伐移動傳接球練習。 5.進行「我是傳球發送機」遊戲。 6.動作策略提醒。 7.進行「傳球過三關」遊戲。	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。 4.實作：能控制運球的力道、方向與位置。 5.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		運動、保健與人際溝通上。	8.原地運球練習。 9.單手前後運球練習。 10.高低運球練習。 11.雙手左右運球練習。 12.進行「運球過關」遊戲。			
十九 12/29- 1/04	單元七運動衝衝/活動 3 運球追追、活動 4 防守不漏接	3	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	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-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。	1.走動運球練習。 2.直線跑動運球練習。 3.運球折返跑分組練習。 4.進行「改變方向跑動運球」練習。 5.進行「運球碰碰車」遊戲。 6.進行「攻略城堡」遊戲。 7.手部力量提升攻略。 8.守備動作分析。 2.進行「你高我低」遊戲。 9.高飛球、平飛球及滾地球傳接球練習。 10.滾地球傳接球組合練習。 11.「傳接大作戰」遊戲。	1.實作：能做出快速前進及變換方向的運球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。 4.實作：能完成三種不同的訓練方式。 5.討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。 6.實作：能做出正確的防守動作。 7.討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。 8.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	1/1 元旦放假 1 日
二十 1/05-	單元七運動衝衝/活動 5 防守九	3	1d-II-1 認識動作技能概念	Hb-II-1 攻守入侵性運動	健體-E-A2 具備探索身體活動與	1.樂樂棒球場地介紹與實際布置。	1.實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。	【安全】	1/13 新春揮毫

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
1/11	人組		與動作練習的策略。 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。	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。	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-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。	2.樂樂棒球的守備觀念。 3.「防守大躍進」遊戲。	2.討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	
二十一 1/12- 1/18	單元七運動衝衝 衝/活動 6 隔網出 擊	3	1d-II-1 認 識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 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。	Hb-II-1 攻 守 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。	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。 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、公平競 爭，並與團隊成 員合作，促進身 心健康。	1.學習低手擊球動作。 2.練習自拋擊球過網。 3.進行你拋我傳練習。 4.移位擊球練習。 5.進行高手擊球拋傳練習。 6.複習低手、高手托球動作。 7.進行「合作無間」比賽。	1.實作：能做出低手及高手擊球動作。 觀察：透過練習，能逐步熟練動作。 3.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	【安全】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	1/14、1/15 期末評量 1/20 休業式

臺北市北投區文化國民小學 113 學年度 四年級第 2 學期健康與體育領域教學計畫 編寫者：四年級健體教學團隊

<p>課程目的</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.引導兒童正確價值觀。 2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3.養成生活上所必須的習慣和技能。 4.發展各種互動能力。
<p>學習背景分析及銜接處理</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.本屆學生三年級時使用相同版本，無銜接問題。 2.因學校整體課程考量，上學期將實施游泳教學，依實際游泳課程編排，適切安排上、下學期游泳週次及課程調整。
<p>學期學習目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除 牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。 2.購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。 3.人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。 4.地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識 一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。 5.帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中 帶領家人一同養成運動習慣。 6.柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毬子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毬子的樂趣。也希望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。

	<p>7.腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。</p> <p>8.防溺常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。</p>			
教材來源	翰林版國小健康與體育 4 下教材			
<p>總綱核心素養 依總綱核心素養項目標示■</p>	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="374 568 958 686"> <ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 </td> <td data-bbox="958 568 1547 686"> <ul style="list-style-type: none"> □ B1 符號運用與溝通表達 □ B2 科技資訊與媒體素養 ■ B3 藝術涵養與美感素養 </td> <td data-bbox="1547 568 2152 686"> <ul style="list-style-type: none"> ■ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 ■ C3 多元文化與國際理解 </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 	<ul style="list-style-type: none"> □ B1 符號運用與溝通表達 □ B2 科技資訊與媒體素養 ■ B3 藝術涵養與美感素養 	<ul style="list-style-type: none"> ■ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 ■ C3 多元文化與國際理解
<ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 	<ul style="list-style-type: none"> □ B1 符號運用與溝通表達 □ B2 科技資訊與媒體素養 ■ B3 藝術涵養與美感素養 	<ul style="list-style-type: none"> ■ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團隊合作 ■ C3 多元文化與國際理解 		

課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在【單元名稱】中標示教學進度 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、【國際教育】、【原住民族教育】、【國防】。另【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【水域安全教育】、【防墜安全教育】、【防災安全教育】、【食藥安全教育】、【環境及海洋教育-永續海洋】、【書法課程】

週次 日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
一 2/09- 2/15	單元一健康從齒開始/活動 1 食物卡齒縫了	3	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。 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。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	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.齒縫異物對健康的影響。 2.清除牙縫異物的方法。 3.正確使用牙線。 4.練習使用牙線。	1.發表：齒縫中卡住異物對健康的影響。 2.問答：正確清潔齒縫異物的步驟。 3.操作：使用牙線清除齒縫的方法。 4.自評：平日使用牙線的習慣。	【家庭】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	2/11 開學日課輔(才藝)班開始上課
二 2/16-	單元一健康從齒開始/活動 1 食物卡齒	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康	1.齒縫異物對健康的影響。	1.發表：齒縫中卡住異物對健康的影響。	【家庭】	2/22 學校日

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
2/22	縫了		2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	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。	2.清除牙縫異物的方法。 3.正確使用牙線。 4.練習使用牙線。	2.問答：正確清潔齒縫異物的步驟。 3.操作：使用牙線清除齒縫的方法。 4.自評：平日使用牙線的習慣。	家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
三 2/23- 3/01	單元一健康從齒開始/活動 2 牙齒好正	3	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。 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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	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.定期口腔檢查。 2.認識牙齒的類型與功能。 3.預防牙周病。 4.促進口腔健康行動。	1.問答：可以持健保卡到牙科診所進行那些口腔檢查與服務？ 2.紙筆：能正確辨識口腔中不同類型牙齒的位置及功能。 3.自評：牙菌斑顯示狀況。 4.觀察：分辨健康的與不健康的牙齦有何差別。 5.自評：勾選牙周病自我檢測表。 6.自評：完成促進口腔健康行動計畫。 7.演練：於日常生活中演練促進口腔健康行動。	【家庭】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	2/28 和平紀念日放假一日
四 3/02- 3/08	單元一健康從齒開始/活動 2 牙齒好正	3	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	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.選擇口腔保健產品的原則。 2.練習辨識商品標示。 3.練習牙齒自我檢查。	1.問答：購買口腔保健用品應注意哪些原則？ 2.問答：商品標示應包含哪些內容？ 3.問答：口腔保健用品受到哪些法律的管理。	【家庭】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。			4.選擇口腔衛生保健產品。	4.自評：完成牙齒自我檢查。 5.紙筆：登錄口腔衛生保健產品標示內容。 6.發表：口腔衛生保健產品使用經驗與心得。		
五 3/09- 3/15	單元二消費高手/ 活動 1 消費停看聽、 活動 2 聰明安心吃	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法	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內容的意義與影響。	1.為了什麼原因而買？ 2.購物的方式有哪些？ 3.停：購買前冷靜思考。 4.看：購買時看仔細。 5.聽：聽取有經驗或專業人士的建議。 6.消費保權益。 7.食品的選擇。 8.認識食品標章。 9.食品與食物的保存方式。 10.小試身手。	1.討論：小美和哥哥產生消費行為的原因？ 2.發表：分享自己的購物經驗。 3.發表：分享家中常用購物方式。 4.問答：能說明各種購物方式的優缺點。 5.問答：能說明購物時會考慮哪些因素。	【家庭】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
六 3/16- 3/22	單元三成長的喜悅/ 活動 1 迎接青春 期、活動 2 男生女生做朋友	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	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。	1.迎接青春期。 2.男女大不同。 3.夢遺現象。 4.月經來了。 5.示範衛生棉的使用及處理方法。	1.問答：能說出青春期男女體型和外觀的變化。 2.觀察：能以正向態度迎接青春期的到來。 3.問答：能說出夢遺時的處理方法。	【性別平等】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。	

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
						6.展現自信健康面對。 7.男生女生做朋友。 8.如何尊重異性。做身體的主人。	4.問答：能說出清洗生殖器官的正確方法。 5.發表：能說出與異性相處的原則。 6.學生互評：能將尊重異性的行為落實於生活中。	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【法治】法 E8 認識兒少保護。 【品德】品 E1 良好生活習慣與德行。	
七 3/23- 3/29	單元三成長的喜悅 /活動 3 我的未來不是夢	3	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	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。	1.我的未來不是夢。 2.突破性別框架。 3.做自己好自在。 4.小試身手。	1.自評：能舉例說明性別角色刻板印象。 2.自評：能說出自己的長處。 3.觀察：能不受性別的限制，培養多方面的興趣。 4.實作：男生能確實清洗生殖器官。 5.實作：女生能正確使用衛生棉。 6.實作：能表現自我保護的方式。 7.發表：能說明不受性別刻板印象所影響的夢想。	【性別平等】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。	
八 3/30- 4/05	單元四防災小小兵 /活動 1 天搖地動	3	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的認識。	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	1.介紹地震造成的災害。 2.在室內地震發生時應變方法。	1.問答：能說出經歷地震的經驗。 2.發表：能說出地震可能造成的災害。	【防災】 防 E5 不同災害發生時	4/4 兒童節 4/5 清明節

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。		方式，因應日常生活情境。	3.戶外地震發生時的應變方法。 4.受困時的應變方法。 5.地震過後的應變。 6.防震措施。 7.擬定家庭防震計畫。 8.擬定家庭防災卡。 9.準備緊急避難包。	3.問答：能說出教室裡的避難角位置。 4.問答：能說出在戶外的避難角位置。 5.發表：能說出在戶外如何逃生避難。 6.自評：能說出地震過後需要注意的事項。 7.問答：能說出在戶外的避難角位置。 8.發表：能說出在戶外如何逃生避難。 9.實作：與家人討論並畫出逃生路線圖。 10.實作：練習填寫家庭防災卡。 11.實作：練習整理緊急避難包。	的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	
九 4/06- 4/12	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	3	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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	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。	1.認識颱風的災害。 2.防颱措施。 3.颱風來臨時的緊急應變方法。 4.風災過後的環境整潔。 5.災害一點通。	1.發表：說出經歷颱風的經驗。 2.問答：能說出颱風可能帶來的災害。 3.問答：能說出家裡的防颱準備工作。 4.自評：颱風發生時能做出正確的應變措施。 5.自評：颱風發生時能待在家中，不涉險外出。 6.問答：能說出颱風過後家中的清潔整理狀況。	【防災】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
							7.實作：能寫出颱風的防颱措施及緊急應變方法。 8.實作：能寫出颱風過後的環境清潔要點。 9 實作：能寫出地震的防震措施及對他人倡議緊急救難包的重要性。		
十 4/13 4/19	單元五運動休閒樂趣多/活動 1 活力家庭愛運動	3	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	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.引導活動。 2. 分享運動心得。 3.規律運動有妙招。 4. 我的行動宣言。 5. 我的運動計畫。 6. 登階基本動作。 7.降階弓箭步。 8.登階高抬腿。	1.實作：能做出正確的登階運動動作。 2.問答：能說出養成規律運動的策略。	【安全】 安 E7 探究運動基本的保健。	4/16、4/17 期中評量
十一 4/20- 4/26	單元五運動休閒樂趣多/活動 2 健走好處多	3	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	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。	1. 健走注意事項。 2.健走動作要怎麼走？ 3.哪裡是健走的好地方呢？ 4.全國社區健走步道	1.實作：能做出正確的健走運動的動作。 2.實作：能運用科技資訊，獲取可利用之運動資源。 3.問答：能正確說明從事健走運動應注意的事項。	【安全】 安 E7 探究運動基本的保健。	
十二 4/27- 5/03	單元五運動休閒樂趣多/活動 3 臥虎藏龍	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能	1.武術介紹。 2.弓馬站樁。 3.立拳劈掌。	1.實作：能做出正確的武術運動的動作。	【安全】	

週次 日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			3c-II-1 表現聯合性動作技能。		力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	4.立拳上架。 5.砍掌前擋。 6.砸拉砍掌。 7.撐掌提膝。 8.團體創作。	2.問答：能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	安E7 探究運動基本的保健。	
十三 5/04- 5/10	單元六運動大集合 /活動 1 伸展自如	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	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。	1.講解柔軟度的重要性。 2.進行簡易的柔軟度測驗。 3.進行靜態伸展運動。 4.進行動態伸展運動。 5.講解伸展運動的原則。 6.認識肌肉拉傷的處理。 7.課後自主進行伸展運動的策略。	1.問答：能說出柔軟度的重要性。 2.實作：能正確進行簡易柔軟度測驗。 3.實作：能正確做出靜態伸展運動。 4.實踐：願意在家中自主進行靜態伸展運動。	【安全】 安E12 操作簡單的急救項目。	
十四 5/11- 5/17	單元六運動大集合 /活動 2 柔軟支撐	3	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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.講解生活型態與體適能表現的相關性。 2.模仿動作練習-海豹。 3.模仿動作練習-造飛機。 4.模仿動作練習-花開花落。 5.模仿動作練習-金雞獨立。	1.問答：能說出柔軟支撐動作的要領。 2.實作：能模仿個人的柔軟支撐的動作。 3.實作：能模仿個人的柔軟支撐的動作。 4.實作：能與他人進行柔軟支撐創意組合動作。	【安全】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
						6. 雙人動作練習-坐姿支撐。 7. 雙人動作練習-站姿支撐。 8. 認識柔軟支撐動作的練習策略。 9. 進行創作組合。 10. 進行展演分享。			
十五 5/18- 5/24	單元六運動大集合/活動 3 用身體作畫、活動 4 毬子樂	3	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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。 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。	1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。 3. 進行花兒朵朵開模仿性創作練習。 4. 進行創作組合。 5. 進行展演分享。 6. 創作舞展演與分享。 7. 毬子活動說明。 8. 踢氣球練習。 9. 進行「踢氣球比賽」。 10. 進行「氣球不落地」遊戲。	1. 問答：能說出創作舞蹈的要素。 2. 作：能模仿雙人和多人的創作組合造型。 3. 實作：能與他人進行模仿性創作舞蹈展演。 4. 實作：能正確做出抬腿踢毬動作。 5. 實作：能連續踢毬 4 下。 6. 觀察：遊戲時，能與同學合作學習。	【安全】 安 E6 了解自己的身體。 【品德】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	5/24 遊藝會

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
						11.手接毽子練習。 12.踢毽子練習。 13.進行「一踢一接」遊戲。 14.課後練習說明與指導。			
十六 5/25- 5/31	單元七球兒好好玩 /活動 1 傳停大挑戰、活動 2 盤球追追	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	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。	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。	1.腳內側傳、停球動作練習。 2.雙人傳停球進階練習。 3.腳背踢球、腳底停球動作練習。 4.雙人傳停球進階練習。 5.進行「指定達人」遊戲。 6.進行「突破小高手」遊戲。 7.直線盤球練習。 8.轉向盤球練習。 9.直線轉向練習。 10.足下功夫大躍進計畫。 11.進行「攻佔城堡」遊戲。 12.進行「盤球闖通關」遊戲。	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。 4.實作：能控制盤球的力道、方向。 5.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全】 安 E6 了解自己的身體。 【品德】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	5/26 遊藝會補假一日 5/31 端午節放假一日

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
十七 6/01- 6/07	單元七球兒好好玩 /活動 3 籃球大突破	3	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。	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。	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。	1.進行「原地小碎步加速過人」練習。 2.進行「雙手交換運球過人」練習。 3.進行「運球急轉彎」練習。 4.進行「運球翻身賽」遊戲。 5.進行「運球闖關」遊戲。	1.實作：能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全】 安 E6 了解自己的身體。 【品德】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	6/3-4 六年級 畢業考
十八 6/08- 6/14	單元七球兒好好玩 /活動 4 躲避球大戰	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	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。	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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1.快速傳接動作。 2.進行「快速傳球賽」遊戲。 3.進行「四角傳接」遊戲。 4.進行「四角傳接」遊戲。 5.快傳擊牆練習。 6.進行「限時快遞」遊戲。 7.快速轉身後退練習。 8.進行「躲避球小組賽」。 9.正式躲避球比賽規則說明。 10.進行正式躲避球比賽。	1.實作：能做出快速傳接球動作要領。 2.實作：能熟練快速轉身後退動作。 3.觀察：能遵守比賽規範，服從判決並鼓勵同學。	【安全】 安 E6 了解自己的身體。 【品德】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
十九 6/15- 6/21	單元七球兒好好玩 /活動 5「羽」你同樂	3	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。	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。	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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	11.「遵守比賽規範」自評。 1.羽球擲遠、低拋練習。 2.進行「擲球進籃」遊戲。 3.進行「飛彈發射」遊戲。 4.球拍拋球練習。 5.進行「持球接力」遊戲。 6.持拍向上拍擊氣球或塑膠袋。 7.進行「向上拍擊」遊戲。 8.向上連續拍擊。 9.進行「賓果遊戲」。 10.課後練習鼓勵與指導。	1.觀察：能認真進行各項練習和遊戲。 2.實作：連續向上拍擊球能自我挑戰、逐漸進步。 3.紀錄：能於課餘時間自我挑戰，進行向上拍擊練習並記錄成果。	【安全】 安 E6 了解自己的身體。 【品德】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
二十 6/22- 6/28	單元八戲水安全 看聽/活動 1 防溺常識說一說、活動 2 救溺、自救一起來	3	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	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-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	1.介紹防溺十招。 2.進行「防溺大連線」遊戲。 3.救生器材介紹及操作。 4.救溺五步。 5.小小救生員。 6.救溺來找碴。	1.實作：能了解防溺十招的內容。 2.討論：結合戲水經驗對應防溺十招。 3.觀察：能觀賞相關宣導影片。 4.實作：能正確使用救生器材並做出水中自救的動作。	【安全】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 【環境及海洋教育-永續海	6/24-25 期末評量 6/27 課輔班、課後社團結束

週次日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
					力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	7. 水中自救四招。 8. 認識水上安全標誌。	5. 討論：能和同學討論並思考不遵守水上安全標示的後果。 6. 觀察：觀察同學實際上課狀況，並作紀錄。	【海洋】海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	
二十一 6/29- 7/05	單元八戲水安全停看聽/活動 3 水中勇士	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。	Gb-II-1 戶外戲水安全知识、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	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-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。	1. 進行蹬牆打水練習。 2. 蹬牆打水動作提醒。 3. 蹬牆潛水練習。 4. 進行「潛水過圈」遊戲練習。 5. 進行「海豚跳」練習。 6. 海豚跳躍連續練習。 7. 進行「奪寶大行動」遊戲比賽。 8. 自由式岸上划手動作分解練習。 9. 水中走動划手練習。 10. 水中漂浮划手練習。	1. 實作：能做出離地蹬牆漂浮、打水前進、簡易性游泳遊戲。 2. 討論：能和同學討論並思考游泳技術學習方法。 3. 觀察：觀察同學上課狀況，並作紀錄。	【安全】安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 【環境及海洋教育-永續海洋】海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	6/30 休業式 7/01 暑假開始

週次 日期	單元/主題名稱	節數	學習表現	學習內容	核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
						11.划手打水練習。 12.進行「乘風破浪」遊戲。			