

臺北市北投區文化國民小學 114 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

課程目的	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。
學習背景分析及銜接處理	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。
學期學習目標	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■	■ 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	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 ■ B3 藝術涵養與美感素養	<input checked="" type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	

.課程設計應適切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】

週次 日期	單元/主題名稱	節 數	學習重點		核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			學習表現	學習內容					
一 8/31-9/6	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. 小燉早餐瞧一瞧。 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。	【家庭】 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。	9/1 開學日，課後班開始 9/1、9/02 新生訓練 9/03 一年級課後班開始

						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。 9. 自評：檢視家裡的飲食習慣。			
二 9/7-9/13	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	【家庭】 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。	

						年齡有不同的飲食需求。		
三 9/14- 9/20	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. 探討小燉體重過重的原因。 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】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 9/13 學校日
四 9/21- 9/27	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 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	體-E-A1 具備良身體活動與健康活的習慣，以促身心健全發展，認識個人特質，展運動與保健的能力。	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。 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。	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】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

			3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。				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 9/28- 10/4	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。	【生涯規劃】 生涯E4 認識自己的特質與興趣。 生涯E6 覺察個人的優勢能力。

						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。			
六 10/05- 10/11	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 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	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，發展運動與保健的潛能。	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。 5. 小試身手「我的心情日記」評量。 6. 生活快樂指數自我評量。	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。 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。	【家庭】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 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】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	10/06 中秋節 10/10 國慶日放假 1日
七 10/12- 10/18	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。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	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	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。	1. 問答：能辨別一、二、三手菸的差別。 2. 紙筆：能找出圖中一、	【人權】 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】	

			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-3 無菸家庭與校園的健康信念。	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。	7. 製作「無菸校園地圖」。	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。	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。	
八 10/19- 10/25	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	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	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？	【人權】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人想法。 【家庭】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

		<p>能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>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>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>3. 發表：故事內容問題討論。</p> <p>4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。</p> <p>5. 小書製作：戒檳衛教單張。</p> <p>6. 問答：日常生活中和酒有關的文化有哪些？</p> <p>7. 問答：酒醉的人會有哪些行為表現？</p> <p>8. 廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？</p> <p>9. 發表：酒後駕車會有什麼危害？</p> <p>10. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。</p> <p>11. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。</p>	<p>【環境及海洋教育-永續海洋】</p> <p>環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>	
--	--	---	--	--	---	--	--

						12. 自評：依照能力向度自評分數。 13. 紙筆：寫出提升自我克服能力的技巧。		
九 10/26- 11/01	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。 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。	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，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1. 講解體適能的意義。 2. 講解健康體適能的類別。 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。	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。 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。	【生命】 生E2 理解人的身體與心理面向。
十 11/02- 11/08	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身體活動。	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。 11/06、11/07 期中評量

十一 11/09- 11/15	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。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撑、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. 認識平板支撐動作要領。 2. 進行平板支撐動作練習。 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。	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。 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。	【生命】 E2 理解人的身體與心理面向。	
十二 11/16- 11/22	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。	Ic-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. 繩繩轉開繩運鈴。	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	【生涯規劃】 E4 認識自己的特質與興趣。	11/22 體表會

			3c-II-1 表現聯合性動作技能。		9. 金雞上架。	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。		
十三 11/23- 11/29	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。 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。	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。 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	【生涯規劃】 生涯E4 認識自己的特質與興趣。 11/24 體表會補假 1 日

						行飛盤運動，並記錄心得。			
十四 11/30- 12/6	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。	
十五 12/7- 12/13	單元六跑跳擲我最行 活動2田徑跑跳擲/ 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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。	

						5.自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。		
十六 12/14- 12/20	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 12/21- 12/27	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 12/28- 1/3	單元七運動衝衝衝/ 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	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	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	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。	1.實作：能控制傳球的力量、方向與位置。	【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。

			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。	間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。	7. 進行「傳球過三關」遊戲。 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。	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 E7 探究運動基本的保健。	
十九 1/4- 1/10	單元七運動衝衝衝/ 活動 3 運球追追追、 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身體活動。	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。 9. 進行「你高我低」遊戲。 10. 高飛球、平飛球及滾地球傳接球練習。 11. 滾地球傳接球組合練習。 12. 「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	(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。	1/8、1/9 期末評量

						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。		
二十 1/11- 1/17	單元七運動衝衝衝/ 活動5防守九人組	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. 樂樂棒球場地介紹與實際布置。 2. 樂樂棒球的守備觀念。 3. 「防守大躍進」遊戲。	1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。 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。
二十一 1/18- 1/24	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。	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心	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。	1. 實作：能做出低手及高手擊球動作。	【安全】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 1/20 休業式

		<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>2. 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。</p>	<p>安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>	
--	--	--	--	---	--	--	--	--

臺北市北投區文化國民小學 114 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

課程目的	<p>1.引導兒童正確價值觀。</p> <p>2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。</p> <p>3.養成生活上所必須的習慣和技能。</p> <p>4.發展各種互動能力。</p>
學習背景分析及銜接處理	<p>1.本屆學生三年級時使用相同版本，無銜接問題。</p> <p>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>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。踢毽子的學習，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，讓學生能找到踢毽子的樂趣。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> <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		
總綱核心素養 依總綱核心素養項目標示■	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養	<input checked="" type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解

.課程設計應適切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】

週次 日期	單元/主題名稱	節 數	學習重點		核心素養 具體內涵	教學重點	評量方式	融入議題	備註
			學習表現	學習內容					
一 2/8- 2/14	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 2/15- 2/21	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。	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生活的習慣，以促進身心	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。	【家庭】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

			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。	健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		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。		
三 2/22- 2/28	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。	【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	

						7.演練：於日常生活中演練促進口腔健康行動。		
四 3/1- 3/7	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.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。 4.選擇口腔衛生保健產品。	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。 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。	【家庭】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 3/7 學校日
五 3/8- 3/14	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。	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。	【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

					<p>8.認識食品標章。</p> <p>9.食品與食物的保存方式。</p> <p>10.小試身手。</p>	<p>3.發表：分享家中常使用購物方式。</p> <p>4.問答：能說明各種購物方式的優缺點。</p> <p>5.問答：能說明購物時會考慮哪些因素。</p>	<p>播媒體等各種因素。</p>	
六 3/15- 3/21	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	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</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。</p>	<p>1.迎接青春期。</p> <p>2.男女大不同。</p> <p>3.夢遺現象。</p> <p>4.月經來了。</p> <p>5.示範衛生棉的使用及處理方法。</p> <p>6.展現自信健康面對。</p> <p>7.男生女生做朋友。</p> <p>8.如何尊重異性。</p> <p>9.做身體的主人。</p>	<p>1.問答：能說出青春期男女體型和外觀的變化。</p> <p>2.觀察：能以正面態度迎接青春期的到來。</p> <p>3.問答：能說出夢遺時的處理方法。</p> <p>4.問答：能說出清洗衣殖器官的正確方法。</p> <p>5.發表：能說出與異性相處的原則。</p> <p>6.學生互評：能將尊重異性的行為落實於生活中。</p>	<p>【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。</p> <p>【法治】 法E8 認識兒少保護。</p> <p>【品德】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>

七 3/22- 3/28	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 3/29- 4/4	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。 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.介紹地震造成的災害。 2.在室內地震發生時應變方法。 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。	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。 3.問答：能說出教室裡的避難角位置。	【防災】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 幫助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	4/3 兒童節補假 4/4 兒童節 4/5 清明節

						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。		
九 4/5- 4/11	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。	【防災】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

						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。 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 4/12 4/18	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。	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	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。	1.實作：能做出正確的登階運動動作。 【安全】 安 E7 探究運動基本的保健。	4/14、4/15 期中評量

			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。		識個人特質，發展運動與保健的潛能。	6.登階基本動作。 7.降階弓箭步。 8.登階高抬腿。	2.問答：能說出養成規律運動的策略。		
十一 4/19-4/25	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 4/26- 5/2	單元五運動休閒樂趣 多/活動 3 眩虎藏龍	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。	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力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1.武術介紹。 2.弓馬站樁。 3.立拳劈掌。 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。	1.實作：能做出正確的武術運動的動作。 2.問答：能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	【安全】 安 E7 探究運動基本的保健。	
十三 5/3- 5/9	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。	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	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。	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。	【安全】 安 E12 操作簡單的急救項目。	

			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。		應日常生活情境。	7.課後自主進行伸展運動的策略。	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。		
十四 5/10- 5/16	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。 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。	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。	
十五 5/17- 5/23	單元六運動大集合/活動 3 用身體作畫、活動 4 毽子樂	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	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	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.毽子活動說明。	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	【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。	5/23 遊藝會

			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。	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。	8.踢氣球練習。 9.進行「踢氣球比賽」。 10.進行「氣球不落地」遊戲。 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。	創作舞蹈展演。 4.實作：能正確做出抬腿踢毽動作。 5.實作：能連續踢毽4下。 6.觀察：遊戲時，能與同學合作學習。			
十六 5/24- 5/30	單元七球兒好好玩/活動 1 傳停大挑戰、活動 2 盤球追追追	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。	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。 5/25 遊藝會補假一日	

			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。					
十七 5/31- 6/6	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 6/7- 6/13	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。 11.「遵守比賽規範」自評。	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。

十九 6/14- 6/20	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，促進身心健康的。	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。	6/19 端午節放假一日
二十 6/21-6/27	單元八戲水安全停看聽/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.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。 7.水中自救四招。 8.認識水上安全標誌。	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。 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	【安全】 安E2 了解危機與安全。 【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。	6/17-18 期末評量 6/29 課輔班、課後社團結束 6/30 休業式 7/01 暑假開始

						狀況，並作紀錄。		
二十一 6/28-7/04	單元八戲水安全停看聽/活動 3 水中小勇士	3	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p>	<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-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>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。 11.划手打水練習。 12.進行「乘風破浪」遊戲。</p>	<p>1. 實作：能做出離地蹬牆漂浮、打水前進、簡易性游泳遊戲。</p> <p>2. 討論：能和同學討論並思考游泳技術學習方法。</p> <p>3. 觀察：觀察同學上課狀況，並作紀錄。</p>	<p>【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。</p>