連江縣南竿鄉仁愛國民小學113學年度第一學期四年級**健體**領域學習課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材版本 | | 康軒版 | 實施年級  (班級/組別) | | 四年級 | | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 | | |
| 課程目標 | | 1.認識營養素及其食物來源和功能。  2.了解如何選購健康又安全的食物。  3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。  4.演練灼燙傷的急救處理方法。  5.檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。  6.學習足球、足壘球的攻防概念。  7.掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。  8.結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。  9.檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。  10.變化步伐與移位，進行武術攻防對練。  11.肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。  12.漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。  13.練習扯鈴的運鈴技巧。 | | | | | | | | |
| 該學習階段  領域核心素養 | | 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。  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。  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-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。 | | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | | 節數 | 學習目標 | | 學習重點 | | | 表現任務  (評量方式) | 融入議題  實質內涵 |
| 學習表現 | | 學習內容 |
| 第一週  8/28-9/01 | 第一單元食在有營養  第一課營養要均衡 | | 3 | 1.覺察營養不均衡的原因。  2.注意營養不均衡可能造成的健康問題。  3.願意改善個人營養不均衡的問題。  4.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。 | | 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。  2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。  3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | | 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。 | 報告  實作 |  |
| 第二週  9/04-9/08 | 第一單元食在有營養  第二課認識營養素 | | 3 | 1.認識營養素及其功能和食物來源。  2.了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。  3.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。  4.遵守營養均衡的健康飲食原則。 | | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。  2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 | | 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。 | 報告  實作 |  |
| 第三週  9/11-9/15 | 第一單元食在有營養  第三課聰明選食物 | | 3 | 1.了解食物的健康安全消費訊息與方法。  2.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。  3.在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。 | | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。  3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。  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。 | 報告  實作  作業 |  |
| 第四週  9/18-9/22 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔  第一課菸與煙的真相 | | 3 | 1.認識一手菸、二手菸、三手菸。  2.注意吸菸對健康的危害。  3.認識電子煙。  4.運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。 | | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。 | | Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 報告  實作 | 【資訊教育】  資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
| 第五週  9/25-9/29 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔  第二課酒與檳榔 | | 3 | 1.注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。  2.運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。  3.清楚說明個人反對飲酒的立場。  4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。  5.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。 | | 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。 | 實作 | 【資訊教育】  資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |
| 第六週  10/02-10/06 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔  第三課向菸、酒、檳榔說不 | | 3 | 1.辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。  2.運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。  3.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。  4.清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。  5.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。 | | 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。  2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。  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。 | 實作  自我評量  作業 | 【法治教育】  法E8 認識兒少保護。 |
| 第七週  10/09-10/13 | 第三單元熱與火的危機  第一課小心灼燙傷 | | 3 | 1.學習與灼燙傷患者相處。  2.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。  3.演練灼燙傷的急救處理方法。  4.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。 | | 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-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。  Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 報告  實作 | 【安全教育】  安E11 了解急救的重要性。  安E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第八週  10/16-10/20 | 第三單元熱與火的危機  第二課防火安全檢查 | | 3 | 1.覺察居家環境的潛在危機。  2.了解用電安全須知。  3.了解居家、公共場所防火措施。  4.了解滅火器的使用方法。  5.遵守居家安全注意事項。  6.規畫家庭逃生計畫。  7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。  8.檢查公共場所防火措施。 | | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。  2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。  4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。  Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 報告  實作 | 【安全教育】  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第九週  10/23-10/27 | 第三單元熱與火的危機  第二課防火安全檢查 | | 3 | 1.覺察居家環境的潛在危機。  2.了解用電安全須知。  3.了解居家、公共場所防火措施。  4.了解滅火器的使用方法。  5.遵守居家安全注意事項。  6.規畫家庭逃生計畫。  7.檢查並改善居家用電方式、防火措施。  8.檢查公共場所防火措施。 | | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。  2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。  4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。  Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 實作  報告 | 【安全教育】  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十週  10/30-11/03 | 第三單元熱與火的危機  第三課火場應變 | | 3 | 1.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。  2.演練發生火災時的應變方式。  3.澄清火災逃生避難的迷思。  4.認識火災逃生避難的原則和技巧。  5.認識身上著火時的處理方法。  6.演練火災逃生避難的原則和技巧，以及身上著火時的處理方法。 | | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。  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。 | 實作  作業 |  |
| 第十一週  11/06-11/10 | 第四單元球類遊戲王  第一課足球玩家 | | 3 | 1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。  2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。  3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。  4.運用合作與競爭策略完成足球活動。  5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。 | | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。  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。  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 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。 | 實作  報告 |  |
| 第十二週  11/13-11/17 | 第四單元球類遊戲王  第一課足球玩家 | | 3 | 1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。  2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。  3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。  4.運用合作與競爭策略完成足球活動。  5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。 | | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。  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。  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 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。 | 實作  自我評量  報告  作業 |  |
| 第十三週  11/20-11/24 | 第四單元球類遊戲王  第二課壘上攻防 | | 3 | 1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。  2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。  3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。  4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。 | | 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。  4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | | Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 實作  報告 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十四週  11/27-12/01 | 第四單元球類遊戲王來  第二課壘上攻防 | | 3 | 1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。  2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。  3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。  4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。 | | 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。  4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | | Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 實作  報告  作業 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十五週  12/04-12/08 | 第五單元跑跳過招大進擊  第一課跑動活力躍 | | 3 | 1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。  2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。  3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。  4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。  5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。  6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。 | | 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。  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-1 運用動作技能的練習策略。 | | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 實作  報告 |  |
| 第十六週  12/11-12/15 | 第五單元跑跳過招大進擊  第一課跑動活力躍 | | 3 | 1.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。  2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。  3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。  4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。  5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。  6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。 | | 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。  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-1 運用動作技能的練習策略。 | | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 實作  自我評量  報告  作業 |  |
| 第十七週  12/18-12/22 | 第五單元跑跳過招大進擊  第二課健康體適能 | | 3 | 1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。  2.了解運動能幫助生長。  3.了解影響運動參與的因素，運用社區活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。  4.透過登階、健走活動，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。  5.描述參與模擬登山活動的感覺。  6.課後參與登山活動，增進體適能。 | | 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，選擇提高體適能的運動計畫與資源。  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。  Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。  Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。  Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。 | 實作  報告  作業 | 【戶外教育】  戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 |
| 第十八週  12/25-12/29 | 第五單元跑跳過招大進擊  第三課友善對練 | | 3 | 1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。  2.認識武術進攻、防守的練習策略。  3.描述他人進退攻防動作的正確性。  4.主動參與、樂於嘗試活動。  5.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。 | | 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。  2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | | Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十九週  1/01-1/05 | 第六單元嬉游樂舞鈴  第一課舞動一身 | | 3 | 1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。  2.參與並欣賞點、線、面肢體創作。  3.表現點、線、面肢體創作。  4.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。  5.描述參與情境創作的感覺。  6.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。  7.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。  8.與同學合作，完成列車舞。  9.與同學合作，完成列車遊戲。 | | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。  2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。  2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。  2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。  3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | | Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。  Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第廿週  1/08-1/12 | 第六單元嬉游樂舞鈴  第二課打水遊戲 | | 3 | 1.認識打水技能概念與動作練習的策略。  2.描述自己或他人打水動作的正確性。  3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。  4.表現扶牆打水、持浮板打水前進、蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。  5.運用合作與競爭策略完成打水活動。  6.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。  7.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。  8.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。 | | 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。  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。  4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | | Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。  Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 實作  報告  作業 | 【海洋教育】  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。 |
| 第廿一週  1/15-1/19 | 第六單元嬉游樂舞鈴  第三課轉動扯鈴 | | 3 | 1.認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。  2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。  3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。  4.表現正確的扯鈴握棍方式。  5.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。 | | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。  1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。  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。 | | Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 | 實作  報告  作業 |  |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

連江縣南竿鄉仁愛國民小學113學年度第二學期四年級**健體**領域學習課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材版本 | | 康軒版 | 實施年級  (班級/組別) | | 四年級 | | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 | | |
| 課程目標 | | 1.知道和家人與朋友和睦相處的方法。  2.認識青春期的自己，做好自我調適。  3.知道如何尊重他人、保護自己。  4.知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。  5.了解出血、扭傷時的緊急處理方法。  6.認識並保護呼吸系統。  7.認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。  8.學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。  9.學習籃球的運球和傳球技能。  10.熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。  11.掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。  12.練習壘球擲遠動作。  13.配合步伐轉換，進行武術攻防對練。  14.和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。  15.用身體做出直線和曲線造型；學跳花之舞。 | | | | | | | | |
| 該學習階段  領域核心素養 | | 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。  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-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-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。 | | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | | 節數 | 學習目標 | | 學習重點 | | | 表現任務  (評量方式) | 融入議題  實質內涵 |
| 學習表現 | | 學習內容 |
| 第一週  2/12-2/16 | 第一單元迎向青春期  第一課相處萬花筒 | | 3 | 1.認識並表現增進人際關係的技能。  2.透過觀察與模仿，改善人際關係。  3.能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。  4.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。  5.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。 | | 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。  3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | | Db-Ⅱ-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。  Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。  Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 口試  實作  自我評量 |  |
| 第二週  2/19-2/23 | 第一單元迎向青春期  第二課青春你我他 | | 3 | 1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。  2.認識月經的成因。  3.認識月經的週期。  4.了解月經來臨時的處理方法。  5.了解夢遺的成因與因應方式。  6.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。 | | 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。  2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。  3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 | | Db-Ⅱ-1 男女生殖器官的基本功能與差異。  Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。 | 口試  實作 |  |
| 第三週  2/26-3/01 | 第一單元迎向青春期  第三課尊重與保護自我 | | 3 | 1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。  2.尊重自己和別人的身體。  3.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。  4.知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。 | | 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。  3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | | Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 | 報告  實踐  實作  作業 | 【性別平等教育】  性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。  性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |
| 第四週  3/04-3/08 | 第二單元天然災害知多少  第一課天搖地動 | | 3 | 1.學會地震發生時的緊急應變方法。  2.演練地震避難技巧。  3.注意地震可能帶來的災害。  4.實施居家防震措施。  5.了解居家安全角落。  6.製作家庭防災卡。  7.學會準備緊急避難物品。 | | 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。  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-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。  Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 實作  報告 | 【安全教育】  安E2 了解危機與安全。  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第五週  3/11-3/15 | 第二單元天然災害知多少  第二課小小救護員 | | 3 | 1.學會並演練止血的急救技能。  2.學會扭傷時的處理方法。  3.演練扭傷的急救技能。  4.認識急救箱，學會準備急救箱物品。  5.了解如何處理傷口。 | | 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。  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-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 報告  實作 | 【安全教育】  安E11 了解急救的重要性。  安E12 操作簡單的急救項目。 |
| 第六週  3/18-3/22 | 第二單元天然災害知多少  第三課颱風來襲 | | 3 | 1.了解颱風可能造成的災害。  2.學習各項防颱工作。  3.了解因應颱風來臨應採取的行動。  4.了解遭遇颱風時的注意事項。 | | 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。  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-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。  Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 報告  口試  實作  作業 | 【安全教育】  安E2 了解危機與安全。  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第七週  3/25-3/29 | 第三單元健康方程式  第一課呼吸系統 | | 3 | 1.認識呼吸系統的構造和功能。  2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。  3.了解呼吸系統的保健方法。  4.了解可能傷害呼吸系統的行為。 | | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。  2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | | Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 口試  實作 |  |
| 第八週  4/01-4/05 | 第三單元健康方程式  第二課肺炎防疫通 | | 3 | 1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。  2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。  3.了解罹患肺炎的自我照護方法。  4.表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。  5.表現預防肺炎的行為。  6.清楚宣告預防肺炎的決心。 | | 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。  4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。  4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 報告  實作 |  |
| 第九週  4/08-4/12 | 第三單元健康方程式  第三課就醫好習慣 | | 3 | 1.認識正確就醫的原則和注意事項。  2.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。  3.能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。  4.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。 | | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。  3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。  4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | | Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。 | 報告  實作  作業 |  |
| 第十週  4/15-4/19 | 第四單元球來球往  第一課桌球擊球趣 | | 3 | 1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。  2.與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。  3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。  4.運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。  5.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。  6.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。  7.參與提高桌球運動能力的身體活動。 | | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。  1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。  2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  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。 | | 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。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十一週  4/22-4/26 | 第四單元球來球往  第二課籃球輕鬆玩 | | 3 | 1.認識籃球基本動作要領。  2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。  3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。  4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。 | | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。  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。 | | 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。 | 實作  報告  作業 | 【人權教育】  人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |
| 第十二週  4/29-5/03 | 第四單元球來球往  第三課球球來襲 | | 3 | 1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。  2.表現擲球、滾球的動作技能。  3.透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。 | | 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。  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。 | | Hc-Ⅱ-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 實作  報告  自我評量  作業 |  |
| 第十三週  5/06-5/10 | 第四單元球來球往  第四課攻閃交手 | | 3 | 1.認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。  2.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。  3.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。 | | 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。  3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | | 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。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十四週  5/13-5/17 | 第五單元投擊奔極限  第一課傳接投擲趣 | | 3 | 1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。  2.了解接力跑的基本觀念。  3.認識正確的傳接棒動作。  4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。  5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。  6.認識接力完離開跑道的方法。  7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。  8.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。  9.描述投擲不同大小、重量的球的差異。  10.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。  11.表現在原地與行進間投擲的動作技能。  12.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。  13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。 | | 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  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。 | | Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。  Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 口試  實作 |  |
| 第十五週  5/20-5/24 | 第五單元投擊奔極限  第一課傳接投擲趣 | | 3 | 1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。  2.了解接力跑的基本觀念。  3.認識正確的傳接棒動作。  4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。  5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。  6.認識接力完離開跑道的方法。  7.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。  8.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。  9.描述投擲不同大小、重量的球的差異。  10.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。  11.表現在原地與行進間投擲的動作技能。  12.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。  13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。 | | 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  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。 | | Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。  Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 口試  實作  報告 |  |
| 第十六週  5/27-5/31 | 第五單元投擊奔極限  第二課耐力小鐵人 | | 3 | 1.認識馬拉松的由來。  2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。  3.認識跑走循環的活動要領。  4.描述校園馬拉松的跑步感受。  5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。  6.了解提升心肺適能的好處及方法。  7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。  8.了解運動與身體活動對保健的重要性。  9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。 | | 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。  2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。  3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。  4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | | Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。  Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 口試  實作  報告  作業 | 【安全教育】  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十七週  6/03-6/07 | 第五單元投擊奔極限  第三課友善攻防術 | | 3 | 1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。  2.表現主動參與、多元嘗試的態度，並與同學友善互動、快樂學習。  3.表現進退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。  4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。  5.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。 | | 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  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-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | | Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。  Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十八週  6/10-6/14 | 第六單元箱木跳跳隨花舞  第一課跳箱平衡木 | | 3 | 1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。  2.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且與同學互動、快樂學習。  3.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。  4.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。 | | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。  2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。  4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | | Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十九週  6/17-6/21 | 第六單元箱木跳跳隨花舞  第二課線條愛跳舞 | | 3 | 1.認識線條的種類與特徵。  2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。  3.運用肢體展現直線與曲線的造型。  4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。  5.結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。  6.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。  7.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完成創作。 | | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。  2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | | Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 實作  自我評量  報告  作業 |  |
| 第廿週  6/24-6/28 | 第六單元箱木跳跳隨花舞  第三課花之舞 | | 3 | 1.認識「花之舞」舞蹈的背景。  2.認識「花之舞」舞曲的基本舞步。  3.認識「花之舞」舞蹈的舞序。  4.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。  5.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。  6.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。 | | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。  2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。  3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | | Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 實作  自我評量  作業 |  |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。