

## 高雄市鼓山區中華藝校附設雙語國小四年級第一學期部定課程【健體領域】課程計畫

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
一	8/31   9/6	壹、健康元氣站	一.安全生活小當家	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.能知道居家環境容易發生危險的情況。 2.能知道改善居家環境危機的應變方式。 3.能了解居家環境安全的重要性。	1.能了解家同時是安全及容易發生危險的地方。 2.能注意居家環境中的家具與電器使用的安全事項。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E2 了解危機與安全。 ◎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）。
一	8/31   9/6	貳、揪團來運動	五.跳躍精靈	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	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。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能認識敏捷有效的跳躍動作。 2.能和同學完成跳躍列車活動。 3.能學習立定跳遠的動作。	1.搭配節奏完成跳的動作。 2.有效敏捷的完成跳呼拉圈活動。 3.和同學完成跳躍列車活動。 4.努力練習立定跳遠的動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、響板、哨子、呼拉圈數個。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				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。								
二	9/7   9/13	壹、健康元氣站	一.安全生活小當家	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.能知道居家環境容易發生危險的情況。 2.能知道改善居家環境危機的應變方式。 3.能了解居家環境安全的重要性。	1.能了解家同時是安全及容易發生危險的地方。 2.能注意居家環境中的家具與電器使用的安全事項。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E2 了解危機與安全。 ◎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）。
二	9/7   9/13	貳、揪團來運動	五.跳躍精靈	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	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。 2.能和他人合作練習完成活動。 3.能順暢的進行助跑跨跳障礙物。	1.努力練習立定跳遠的動作。 2.完成助跑跨跳障礙物。	2 (體)	●平坦安全的場地、皮尺或捲尺、哨子、報紙、圓錐、椅子、橡皮筋。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。								
三	9/14   9/20	壹、健康元氣站	一.安全生活小當家	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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.能知道視野死角及內輪差的定義。 2.能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。	1.藉由情境探討，辨別潛在的交通危機及處理方式。 2.能知道遵守交通安全規則的重要性。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E2 了解危機與安全。 ◎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）。
三	9/14   9/20	貳、揪團來運動	五.跳躍精靈	健體-E-A1 具備良好身體活動	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1.能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。	1.能於活動中展現跳的技巧。 2.找出適合助跑起跳距	2 (體)	●平坦安全的場地、哨子、報紙、6 個圓	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎品德教育 品E3 溝通

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		動	六.健康體適能	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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	2.能找到自己的助跑起跳距離與節奏 3.能努力練習以求進步。 4.能完成墊上跳遠動作。 5.能了解體適能對身體的重要性。 6.能描述參與身體活動的感覺。 7.能認識體適能檢測項目。	離與節奏。 3.能努力練習以求進步。 4.了解身體體適能的重要性。		錐、橡皮筋、5個呼拉圈、跳板、膠帶、墊子、2枝旗竿、氣球、素養評量單。	態度評量	合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。
四	9/21   9/27	壹、健康元氣站	一.安全生活小當家	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	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.能知道過馬路的交通規定及注意事項。 2.能了解交通環境安全的重要性。 3.能遵守搭公車的安全守則。	1.藉由情境探討，辨別潛在的交通危機及處理方式。 2.能知道遵守交通安全規則的重要性。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E2 了解危機與安全。 ◎戶外教育 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				保健的潛能。								認識生活環境（自然或人為）。
四	9/21   9/27	貳、揪團來運動	六.健康體適能	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。	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1.能認識心肺耐力適能的意義。 2.能和同學完成耐力折返跑。 3.能完成漸速耐力折返跑測驗。	1.了解何謂心肺耐力適能。 2.和同學合作完成耐力折返跑。	2 (體)	●平坦安全的場地、圓錐數個。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。
五	9/28   10/4	壹、健康元氣站	一.安全生活小當家	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。	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-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。	1.能知道戶外活動可能潛藏的危險。 2.能知道從事戶外活動時遇到危險應如何應變。 3.能了解戶外活動安全的重要性。 4.能了解居家環境安全、交通環境安全及戶外活動安全的重要性。 5.能在生活中應用居家環境安全、交通環境安全及戶外活動安全的知識。	※藉由情境辨別潛在的戶外危機，並了解安全規則及危機處理方式。	1 (健)	●電子書及播放設備、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E2 了解危機與安全。 ◎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）。
五	9/28   9/28	貳、揪團	六.健康體	健體-E-A1 具備良好	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢	1.能透過暖身遊戲伸展身體。	1.學習簡單暖身活動，伸展身體。	2 (體)	●平坦安全的場地、毛巾、	觀察評量 口頭評量	◎安全教育

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
	10/4	來運動	適能	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。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	測方法。	2.能了解自己及同學動作技能的正確性。 3.能專注觀賞他人的動作表現。 4.能完成測試身體肌耐力動作。 5.能描述參與身體活動的感覺。 6.能訂出提高體適能的運動計畫。	2.體驗在墊上活動的動作。 3.能完成測試身體肌耐力的動作。 4.體驗在墊上活動的動作。		軟墊、球及球籃、坐姿體前彎測驗器、仰臥捲腹測驗墊。	行為檢核 態度評量	安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。
六	10/5   10/11	壹、健康元氣站	二.遠離檳榔酒菸	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	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1.能認識檳榔對健康的危害。 2.能了解檳榔對生活及環境的不良影響。	1.了解嚼檳榔除了對身體健康造成危害，也可能形成不雅的外觀。 2.認識嚼檳榔對人際關係及環境的不良影響。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備檳榔相關圖片。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				範，培養公民意識，關懷社會。								
六	10/5   10/11	貳、揪團來運動	六.健康體適能 七.舞力四射	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-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	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。 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。 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。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能描述參與身體活動的感覺。 2.能完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。 3.能訂出提高體適能的運動計畫。 4.能認真參與練習。 5.能了解運用身體活動的方法。 6.能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 7.能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 8.能確實完成不同的動作探索與創作 9.能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。	1.了解平時如何制訂計畫，持之以恆，養成運動好習慣。 2.利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 3.能利用課後時間與家人、朋友一同創作。	2 (體)	●平坦安全的場地、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 ◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				，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。								
七	10/12   10/18	壹、健康元氣站	二.遠離酒菸	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	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1.能認識酒對健康的危害。 2.能認識酒對行為的影響。	◆從日常生活保健觀念著手，向學童說明酒精對身體健康的危害、學習拒酒的方式，以及能對家人倡導拒酒的方式及重要性。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備酒駕新聞報導資料。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				公民意識，關懷社會。								
七	10/12   10/18	貳、揪團來運動	七.舞力四射	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。	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。 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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能了解運用身體活動的方法。 2.能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 3.能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 4.能確實完成不同的動作探索與創作 5.能表現出聯合性、協調性的動作技能，完成任務表現。	1.利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 2.能利用課後時間與家人、朋友一同創作。	2 (體)	●平坦安全的場地、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
八	10/19   10/25	壹、健康元氣站	二.遠離檳榔菸	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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	◆能認識菸對健康的危害。	◆了解吸菸對身體健康的危害及認識菸內的有害物質。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				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。		園的健康信念。						公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品E2 自尊 尊人與自愛愛人。
八	10/19   10/25	貳、揪團來運動	七.舞力四射	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	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。 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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能了解運用身體活動的方法。 2.能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 3.能確實利用身體各部位模仿不同肢體動作表現。 4.能確實完成不同的動作探索與創作 5.能表現出聯合	1.能說出肢體展現所象徵的事物正確性。 2.能與同學間合作完成表現任務（肢體揭示題目或任務卡要求）。 3.能利用課後時間與家人、朋友一起玩比手畫腳、雕塑家、比畫家。	2 (體)	●平坦安全的場地、筆、A4紙數張、各組準備題目卡、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				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。			性、協調性的動作技能，完成任務表現。					
九	10/26   11/1	壹、健康元氣站	二、遠離檳榔酒菸	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	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。	1.能覺察生活周遭菸害的環境。 2.能了解倡導無菸環境的重要性。 3.能認識室內、室外全面禁菸的場所。	1.了解一手、二手、三手菸的差異。 2.能夠辨識無菸場所，進而選擇無菸場所進行日常活動，維護自己與他人健康。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備菸盒警示圖文、無菸場所標誌。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品E2 自尊尊人與自愛愛人。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				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。								
九	10/26   11/1	貳、揪團來運動	八.我是小勇士	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。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 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。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1.能認識身體防護的概念。 2.能了解護身倒法對預防受傷的重要性。 3.能表現出聯合性動作，完成立姿前撲護身倒法。	1.向前撲倒時，可以利用俯臥姿勢來保護身體。 2.能做出立姿前撲護身倒法。	2 (體)	●平坦安全鋪有墊子的場地、大龍球、電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十	11/2   11/8	評量週 壹、健康元氣站	二.遠離酒菸	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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 4a-II-2 展現促進健康的行	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。	1.能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2.能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 3.能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。 4.能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。 5.能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人	1.能落實拒絕菸、酒、檳榔的行為，並能於日常生活倡導無菸環境的重要性。 2.能在家庭、校園中倡議拒絕菸、酒、檳榔的概念，達到促進健康行動的目的。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				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。	為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。		的危害。					管道。 ◎品德教育 品E2 自尊 尊人與自 愛愛人。
十	11/21   11/8	評量週 貳、揪團來運動	八.我是小勇士	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。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 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。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1.能認識身體防護的概念。 2.能練習翻滾等身體防護的動作。 3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。	1.學會翻滾是一種保護自己的好方法。 2.能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法。	2 (體)	●平坦安全鋪有墊子的場地、軟墊數塊、厚墊、電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十一	11/9   11/15	壹、健康元氣站	三.人我之間	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.能了解運用尊重的態度與人溝通的重要性。 2.能演練善意的溝通方式以促進人際關係。	※能了解隨意批判他人會影響他人心情及自己的人際關係。	1 (健)	電子書及播放設備、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。								自主權。
十一	11/9   11/15	貳、揪團來運動	八.我是小勇士 九.排球小子	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-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。	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 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。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。 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。	1.能認識身體防護的概念。 2.能練習翻滾等身體防護的動作。 3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法。4.能了解排球運動需要的基本動作能力。 5.能完成單手連續擊球。	1.學會翻滾是一種保护自己的好方法。 2.能做出左右迴旋翻滾、前迴轉倒法。 3.順暢完成單手擊球動作。	2 (體)	●平坦安全鋪有墊子的場地、大龍球、平衡軟墊、電子書及播放設備、排球、哨子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 E3 溝通合作與和諧人際關係。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
十二	11/16   11/22	壹、健康元氣站	三.人我之間	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。	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。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2.能清楚、適當的表達自己的身體界線。	1.透過情境能了解身體界線的意義，並認識自己的身體界線。 2.從體驗中分辨每個人身體界限之異同，並知道在人際互動中須遵守身體界線。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。
十二	11/16   11/22	貳、揪團來運動	九.排球小子	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。	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。 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。	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。	1.能完成低手擊球動作。 2.能完成自拋自接低手擊球動作。 3.能完成低手擊球（擊反彈球、對牆擊球）動作。	1.能正確完成低手擊球的動作。 2.可以完成擊反彈球的動作。 3.可以完成對牆接擊球的動作。 4.可以完成自拋自擊的動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、排球、哨子、一面牆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
十三	11/23   11/29	壹、健康元氣站	三.人我之間	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.能知道當身體或言語受到他人侵犯時，保護自己的方法。 2.能透過演練，表達遭受身體或言語侵犯時的感受。 3.能知道建立友誼	1.探討身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2.透過演練，知道如何清楚、適當的表達自己的身體界線。 3.透過演練學習交友禮儀，以促進人際關	1 (健)	●電子書及播放設備、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			須遵守的交友禮儀。 4.能與同學演練增進友誼的互動。	係。				
十三	11/23   11/29	貳、揪團來運動	九.排球小子	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。	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。	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。	1.能和同學合作完成你拋我接低手擊球、左右連續接擊球動作。 2.能和他人合作展現排球技巧，並完成遊戲。	1.可以完成你拋我接的動作。 2.能和他人合作進行排球遊戲。 3.於比賽中展現相關排球技巧。	2 (體)	●平坦安全的場地、排球、哨子、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
十四	11/30   12/6	壹、健康元氣站	三.人我之間	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。	4b-II-2 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。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.能藉由破除性別刻板印象的例子，說明每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 2.能了解每個人都可能擁有不同特質。 3.能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。	1.了解性別平等及尊重多元特質的觀念。 2.學習尊重個人特質，進而破除性別刻板印象，建立你好我也好的人際關係。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備性別平等宣導影片、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。
十四	11/30   12/6	貳、揪團來運動	十.歡樂棒球	健體-E-C2 具備同理他人感受	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	Hd-II-1 守備/ 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、	1.能描述自己或同學動作技能的正確性。	1.能做出正確的打擊動作要領並應用於活動中。	2 (體)	●平坦安全的場地、圓錐、教師準備樂樂	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
		動		，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。	作、友善的互動行為。	踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	2.能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。 3.能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。	2.能正確做出低手、肩上、反彈球的傳球動作及平飛球、滾地球、高飛球的接球動作。		棒球相關器具，如擊球座、球棒、壘包、球、呼拉圈。	態度評量	
十五	12/7   12/13	壹、健康元氣站	三.人我之間	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-2 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	※能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。	1.了解性別平等及尊重多元特質的觀念。 2.學習尊重個人特質，進而破除性別刻板印象，建立你好我也好的人際關係。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎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。
十五	12/7   12/13	貳、揪團來運動	十.歡樂棒球	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	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	1.能了解與他人合作溝通、討論戰術及分配任務的重要性。 2.能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。 3.能了解樂樂棒球的基本攻防概念，並應用於比賽中。	1.將所學的傳接球、打擊及跑壘等基本動作，並應用於比賽中。 2.能與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。	2 (體)	●平坦安全的場地、教師準備樂樂棒球相關器具，如擊球座、球棒、球、壘包、呼拉圈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				，促進身心健康。								
十六	12/14   12/20	壹、健康元氣站	四.我愛地球	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-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。	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。	Eb-II-1 健康安全消費的 訊息與方法。	1.能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2.能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。	◆能知道什麼是適度包裝，並了解過度包裝對環境的影響。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備包裝盒、學童準備不同包裝的物品。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
十六	12/14   12/20	貳、揪團來運動	十.歡樂棒球 十一.	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色	Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1.能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 2.能了解武術禮節及基本手勢動作。	1.培養運動欣賞能力，充實運動參與的體驗。 2.完成活力存摺。 3.利用課餘時間練習樂	2 (體)	●平坦安全的場地、教師準備樂樂棒球相關器具，如擊球座、球棒、	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
			功夫小子養成班	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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		3.能學會基本樁步的動作。 4.能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	樂棒球運動，養成運動的好習慣。 4.讓學童了解武術禮貌精神並產生興趣。 5.讓學童學會基本樁步的要領。		球、壘包、哨子。		
十七	12/21   12/27	壹、健康元氣站	四.我愛地球	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。	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能認識塑化劑進入人體的途徑。 2.能覺察塑化劑對身體健康的危害。 3.能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。	◆能了解塑化劑進入人體的途徑及對身體健康的危害。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環E5 覺知人類的生 活型態對 其他生物 與生態系 的衝擊。 環E15 覺 知能資源 過度利用 會導致環 境汙染與 資

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				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。								源耗竭的問題。
十七	12/21   12/27	貳、揪團來運動	十一. 功夫小子養成班	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。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.能學會基本樁步的動作要領。 2.能認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	1.讓學童對武術運動的起源有基本認識，並了解武術運動能增進體適能。 2.讓學童學會武術基本拳掌動作。 3.藉由遊戲可以讓武術練習更有趣。	2 (體)	●平坦安全的場地、哨子、電子書及播放設備、單槓、紙球、橡皮筋。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八	12/28   1/3	壹、健康元氣站	四.我愛地球	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	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	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能認識塑膠垃圾對環境的影響。 2.能認識不同的減塑妙招。 3.能在生活中實踐減塑行為。	1.能知道日常生活中塑膠製品的使用時機和場所，並了解不當使用塑膠製品對環境的危害。 2.能了解生活中可以減塑的方式，連結生活	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備塑膠製品及塑膠垃圾相關影片。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環B5 覺知人類的生 活型態對 其他生物 與生態系

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。	境。			中如何減塑並能說明自己的立場，進而影響家人一起參與減塑的行動。				的衝擊。 環B15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。
十八	12/28 1 1/3	貳、揪團來運動	十一. 功夫小子養成班	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。	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2.能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3.能規律運動並分享運動心得。	1.讓學童將學會的武術基本拳掌動作順暢的應用出來。 2.能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。	2 (體)	●平坦安全的場地、哨子、粉筆數枝或呼拉圈數個、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
十九	1/4   1/10	壹、健康元氣站	四.我愛地球	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-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。	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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能向家人推廣實踐減塑行為的立場 2.能設計愛地球的標語並繪製圖案。	1.能知道日常生活中塑膠製品的使用時機和場所，並了解不當使用塑膠製品對環境的危害。 2.能了解生活中可以減塑的方式，連結生活中如何減塑並能說明自己的立場，進而影響家人一起參與減塑的行動。	1 (健)	●電子書及播放設備、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環B5 覺知人類的生 活型態對 其他生物 與生態系 的衝擊。 環E15 覺知 能資源過 度利用會 導致環境 汙染與資 源耗竭的 問題。
十九	1/4   1/10	貳、揪團來運動	十二.旋轉之美	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	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。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能認識扯鈴的淵源以及發展。 2.能專注欣賞扯鈴表演藝術。 3.能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。	1.藉由觀賞臺灣之光「世界扯鈴冠軍林韋良」的比賽影片，了解扯鈴運動在世界各國發展的現況，進而發現本土民俗文化之美。	2 (體)	●平坦安全的場地、教師準備課程相關影片、簡報、扯鈴。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
				認識及包容文化的多元性。			4.能參與各項扯鈴練習及遊戲。	2.能了解扯鈴運動在世界各國發展的現況。 3.能做出起鈴、運鈴與調鈴的基本動作。				
二十	1/11   1/17	評量週 壹、健康元氣站	四.我愛地球	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-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。	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。 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。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能覺察環境汙染對健康的影響。 2.能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。 3.能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。	1.能了解空氣汙染、水源汙染和垃圾汙染等現象嚴重威脅到人類的健康。 2.能擬定方法解決汙染問題，並說明自己的立場，進而影響親友一起參與行動。	1 (健)	●電子書及播放設備、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環E5 覺知人類的生 活型態對 其他生物 與生態系 的衝擊。 環E15 覺知 能資源過 度利用會 導致環境 汙染與資 源耗竭的 問題。

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
二十	1/11   1/17	評量週 貳、揪團來運動	十二、旋轉之美	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。	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能參與各項扯鈴練習及遊戲。 2.能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。 3.能分組進行展演，發揮創意編排表演的能力。	1.學會扯鈴的基本動作以及各種招式的動作技巧。 2.能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。 3.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 4.能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。	2 (體)	●平坦安全的場地、扯鈴、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十一	1/18   1/20	休業式										