

高雄市鼓山區中華藝校附設雙語國小四年級第二學期部定課程【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	2/8 2/14	壹、健康新世界	一、風搖地動	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.能認識颱風可能造成的災害。 2.能了解颱風災情影響我們的生活及健康。 3.能運用資訊產品獲取颱風資訊。 4.能判讀颱風路徑預測圖資訊。	◆認識颱風發生的時節及可能帶來的災害，並運用資訊產品獲取颱風資訊。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備颱風相關災害照片或影片、中央氣象局網站資料及APP。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 ◎防災教育 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
一	2/8 2/14	貳、運動我最行	五、飛盤真好玩	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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能了解飛盤運動。 2.能了解飛盤的種類。 3.了解自己及同學動作技能的正確性 4.能運用飛盤做出指定動作。 5.能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。 6.能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	1.了解飛盤的種類。 2.熟悉飛盤的大小，運用反手握、正手握來投擲飛盤。 3.能做出上手接、下手接、雙手夾接的接飛盤動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、各式材質飛盤。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人B5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能

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	2/15 2/21	壹、健康新世界	一、風搖地動	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。	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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2.能認識防颱物資的用途。 3.能了解颱風天前往危險場域的風險。	◆能學習颱風來臨時的減災整備方法，實際與家人討論並準備防颱工作。	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	力。 ◎安全教育 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 ◎防災教育 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
二	2/15 2/21	貳、運動我最行	五、飛盤真好玩	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。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1.能運用飛盤做出指定動作。 2.能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。 3.能認真參與活動。 4.能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5.能表現主動參與活動。	1.能確實的將飛盤擲遠。 2.能將飛盤擲中指定的位置。	2 (體)	●平坦安全的場地、飛盤、小型紙箱或圓錐、呼拉圈、小型寶特瓶數個。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能

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						
三	2/22 2/28	壹、健康新世界	一、風搖地動	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2.能認識防颱物資的用途。 3.能了解颱風天前往危險場域的風險。 4.能認識地震災害的種類及嚴重性。	1.能學習颱風來臨時的減災整備方法，實際與家人討論並準備防颱工作。 2.認識地震災害的嚴重性。	1 (健)	●電子書與播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	力。 ◎安全教育 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 ◎防災教育 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
三	2/22 2/28	貳、運動我最行	五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	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	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。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能運用飛盤做出指定動作。 2.能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。 3.能認真參與活動。 4.能依據遊戲規則完成遊戲動作。 5.能表現主動參與活動。 6.能學習並表現出指定動作。 7.專注觀賞他人的動作表現。 8.能完成飛盤接力賽。	1.能確實的將飛盤擲遠。 2.能將飛盤擲中指定的位置。 3.能完成飛盤接力遊戲。 4.能選擇適當的休閒運動場所來玩飛盤。 5.描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。 6.能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。	2 (體)	●平坦安全的場地、飛盤、小型紙箱或圓錐、呼拉圈、小型寶特瓶數個、電子書及播放設備、鈴鼓、音樂〈兔子舞〉。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯E7 培養良好的人際互動能

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						
				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。			9.了解影響運動參與的因素。 10.會自己選擇適當的休閒運動。 11.能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。 12.能描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。 13.能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。 14.善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。					力。
四	3/1 3/7	壹、健康新世界	一.風搖地動	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。	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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 2.能在不同的場域中操作防震避難動作。	1.熟練地震來臨時的避難步驟。 2.引導學童認識地震引發的嚴重災害，並學習在不同的場域中避難。	1 (健)	●電子書與播放設備、學童準備防災頭套或書包、教師準備地震相關災害照片或影片。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 ◎防災教育

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						
												防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
四	3/1 3/7	貳、運動我最行	六、歡樂土風舞	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。	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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.能認識具國家特色民俗的土風舞。 2.能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4.透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	1.能認識不同國家的土風舞民情。 2.能學會〈木鞋舞〉。	2 (體)	●平坦安全的場地、電子書及播放設備、鈴鼓、音樂〈木鞋舞〉。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
五	3/8 	壹、健康	一、風搖地	健體-E-A3 具備擬定	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生	1.能了解獲取地震預警訊息的方法。	◆學習地震減災整備方法，並能夠實際與	1 (健)	●電子書及播放設備、教師	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						
	3/14	新世界	動	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。	4a-II-2 展現促進健康的行為。	避難基本技巧。	2.能認識緊急避難包的內容及功能。 3.能了解居家防災整備的注意事項。 4.能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。 5.明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。	家人共同討論、檢視家中的防震工作。		準備地震預警簡訊圖片、中央氣象局APP。	行為檢核 態度評量	安E1 了解安全教育。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 ◎防災教育 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
五	3/8 3/14	貳、運動我最行	六、歡樂土風舞	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	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。	Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.能認識具國家特色民俗的土風舞。 2.能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 3.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 4.透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	1.能利用課後時間與家人、朋友一起跳〈木鞋舞〉。 2.能懂得欣賞他人的舞蹈表現。 3.配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，快樂跳舞。	2 (體)	●平坦安全的場地、電子書及播放設備、鈴鼓、音樂〈木鞋舞〉。	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						
				樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。								
六	3/15 3/21	壹、 健康 新世界	二、逗 陣來 長大	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-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2.能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。	◆引導學童自我觀察，從身體長大的訊號中，知道自己正在成長。	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E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。
六	3/15 3/21	貳、 運動 我最行	六、 歡樂 土風舞 七、 活力 足球	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。	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。 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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2.透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。 3.能於活動中展現出足球相關動作。	1.能懂得欣賞他人的舞蹈表現。 2.配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，快樂跳舞。 3.知道如何用腳的不同部位將球挑起。 4.知道如何用腳的不同部位將球踢停。 5.能於活動中展現足球基本動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、電子書及播放設備、鈴鼓、音樂〈木鞋舞〉、足球、哨子。	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						
				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。								
七	3/22 3/28	壹、健康新世界	二.逗陣來長大	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-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2.能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。	◆介紹青春期，引導學童了解每個人的發育速度及進入青春期的時間都不同。	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E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。
七	3/22 3/28	貳、運動我最行	七、活力足球	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	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。	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。	1.能展現盤球繞物的技巧。 2.能有節奏的完成盤球活動。 3.會和他人合作練習踢傳球動作。 4.會於活動中展現踢傳技巧。	1.於活動中展現盤球繞物的技巧。 2.能有節奏的完成盤球活動。 3.和他人合作練習各種踢傳球動作。 4.於活動中順暢的完成踢傳球動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、足球、圓錐、哨子。	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						
				平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			5.能和他人一同合作進行活動。 6.知道足球的基本攻防概念。					
八	3/29 4/4	壹、健康新世界	二.逗陣來長大	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-1 認識身心健康基本概念與意義。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	◆能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。	◆認識青春期男、女生殖器官的基本功能與差異。	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E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。
八	3/29 4/4	貳、運動我最行	七、活力足球	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，促進身心健康。	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。 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。	1.和他人一同合作進行活動。 2.於活動中表現足球的基本技巧。 3.了解球王梅西的故事。 4.互相討論如何正向面對困難。	1.能和他人一同合作進行活動。 2.於活動中表現足球基本技巧。 3.知道球王梅西的故事。 4.討論如何正向面對困難。	2 (體)	●平坦安全的場地、足球、哨子、小圓錐4個、圓盤、教師準備球王梅西的成長故事。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
九	4/5 4/11	壹、健康新世界	二.逗陣來長大	健體-E-A1 具備良好身體活動	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	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。	1.認識青春期男、女生殖器官的基本功能與差異。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎性別平等教育 性E2 覺知

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						
		界		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。	方法。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	2.對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。 3.能認識生殖器官的清潔與保健方法。	2.學習生殖器官的清潔與保健方法。			態度評量	身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。
九	4/5 4/11	貳、 運動 我最行	八、 跳高 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。	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-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.和同學一起合作進行活動。 2.於活動中體驗單腳抬跨動作。 3.學會側抬跨跳動作要領。 4.會順暢的完成側抬跨跳動作。	1.能和同學一起合作進行活動。 2.能在活動中體驗單腳抬跨的動作。 3.知道側抬跨跳動作要領。 4.順暢完成側抬跨跳動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、紙圈、哨子、播放設備、橡皮筋、椅子、圓錐或小跨欄。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十	4/12 4/18	評量週 壹、 健康 新世界	二、 逗 陣來 長大	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	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。	Da-II-1 良好的衛生 習慣。 Fb-II-1 自我健康狀態 檢視方法與健康行為 的維持原則。	1.能了解規律運動對生長發育的重要性。 2.能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	1.了解運動的重要性，並學習設計運動計畫，以養成規律運動習慣。 2.知道養成清潔身體及衣物的重要性，培養良好衛生習慣。	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E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面

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。								向。
十	4/12 4/18	評量週 貳、 運動 我最行	八、 跳高 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。	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。 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.學會側抬跨跳動作要領。 2.會順暢完成側抬跨跳動作。 3.會有節奏的做出跳高助跑的動作。 4.知道剪式跳高的助跑動作要領。 5.能完成剪式跳高的落墊動作。	1.知道側抬跨跳動作要領。 2.順暢完成側抬跨跳動作。 3.會運用不同起跳腳完成闖關。 4.知道剪式跳高的動作要領。 5.能做出剪式跳高助跑及空中動作。 6.知道如何完成落墊動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、哨子、椅子、圓錐或小跨欄、橡皮筋、旗竿、跳箱、跳高墊、粉筆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十一	4/19 4/25	壹、 健康 新世界	二.逗 陣來 長大	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。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1.能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。 2.能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 3.能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。	1.了解運動的重要性，並學習設計運動計畫，以養成規律運動習慣。 2.知道養成清潔身體及衣物的重要性，培養良好衛生習慣。	1 (健)	●電子書及播放設備、學童準備鏡子、小毛巾、梳子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。
十一	4/19 4/25	貳、 運動 我最行	八、 跳高 小子 九、 武術	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	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。	Bd-II-1 武術基本動作。Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能完成剪式跳高。 2.能和他人合作完成個人紀錄。 3.了解拳、掌手勢的動作及應用。	1.知道如何完成空中動作。 2.可以順暢的進行剪式跳高。 3.和他人合作完成個人紀錄。	2 (體)	●平坦安全的場地、哨子、旗竿、橡皮筋、跳高墊、跳箱、跳板。	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						
			高手	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。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。		4.學會創意武術動作。 5.能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	4.能學會武術基本拳掌動作。 5.能發揮創意，讓武術招式變化無窮。				
十二	4/26 1 5/2	壹、健康新世界	三.消費停看聽	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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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.能了解什麼是必要、需要和想要。 2.能知道正確的消費觀念。 3.能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。	◆能了解需要、想要和必要，檢視自己消費前是否認真思考，並學會在合理的能力範圍內進行消費行為。	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	◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

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。								
十二	4/26 5/2	貳、 運動 我最行	九、 武術 高手	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。 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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1.能說出正確的武術動作名稱。 2.能完成正確完成武術的連續動作。 3.能在活動中表現認真參與的態度。	1.知道並學習「弓馬站樁」的武術招式。 2.知道並學會「立拳劈掌」的武術招式。	2 (體)	●平坦安全的場地、哨子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十三	5/3 5/9	壹、 健康 新世界	三、消 費停 看聽	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	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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2.能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。	◆能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備不同材質水杯（不鏽鋼、陶瓷、塑膠、玻璃等）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E10 了解 影響家庭 消費的傳 播媒體等 各種因

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						
				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。								素。
十三	5/3 5/9	貳、 運動 我最行	九、 武術 高手	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。	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。 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。 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-1 武術基本動作。	1.能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 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。 4.能明瞭自己及他人動作的正確性與否。 5.能專注學習並主	1.能將學會武術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。 3.引導學童將所學的武術動作，提升為更有創意的身體活動。 4.能培養規律運動的習慣，並分享身體活動的益處。	2 (體)	●平坦安全的場地、手提音響、哨子。	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						
					4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		動嘗試克服困難完成武術動作。					
十四	5/10 5/16	壹、健康新世界	三.消費停看聽	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。	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。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2.能辨別購買加熱食品時需考量的項目。 3.能認識加熱食品的優、缺點。	◆能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備加熱食品外包裝（含保存期限、營養標示等）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
十四	5/10 5/16	貳、運動我最行	十、羽球同樂	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Ab-II-1 體適能活動。 Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、	1.透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。	1.能正確做出各種繩梯的動作。 2.能學會正確的握拍方法及持球動作技能。	2 (體)	●平坦安全的場地、繩梯、羽球、羽球拍、哨子。	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						
				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。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	2.學會正確的握拍及持球方式。 3.透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。 4.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	3.學會正確的握拍動作及向上擊球動作。 4.利用向上擊球動作完成接龍擊球活動。				
十五	5/17 5/23	壹、健康新世界	三.消費停看聽	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	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 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.能知道日常生活中的消費陷阱。 2.能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。 3.能於生活中落實安全消費的行為。	◆能分辨什麼是消費陷阱，當遇到消費糾紛時，能尋求管道申訴。	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	◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

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						
				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。								
十五	5/17 5/23	貳、 運動 我最行	十、 羽球 同樂	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，在體育活動和健	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	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.能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2.能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	1.能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2.能學會正確的正手擊反手回擊球發高遠球的動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、羽球、羽球拍、哨子、球網。	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						
				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。								
十六	5/24 5/30	壹、健康新世界	三.消費停看聽	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	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	◆能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。	◆能分辨什麼是消費陷阱，當遇到消費糾紛時，能尋求管道申訴。	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	◎家庭教育 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

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						
				，關懷社會。								
十六	5/24 5/30	貳、運動我最行	十、羽球同樂 十一、功夫小將領	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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-II-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.能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 2.能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	1.利用學會的羽球技能，進行一場比賽。 2.能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	2 (體)	●平坦安全的場地、羽球、羽球拍、哨子、球網、平坦安全鋪有墊子的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十七	5/31 6/6	壹、健康新世界	四.知己知彼	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	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。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1.能透過與同學合作，發揮自己的才能。 2.能發覺自己具備的特質。 3.能透過同學的描	◆透過自我、同學及家人的觀察，由外表至內在一步步認識自己、探索自我，進而肯定自己。	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	◎生涯規劃教育 涯E4 認識自己的特質與興趣。

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						
				身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。			述，發現自己潛藏的特質。					
十七	5/31 6/6	貳、運動我最行	十一、功夫小將領	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。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1.能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2.透過動作探索，表現出正確的防護動作。 3.熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 4.做出移動步法，讓重心保持穩定。 5.認識安全的運動學習場域。	1.能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2.學習自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 3.練習移動步法，讓重心保持穩定。 4.能選擇安全的場地練習柔道動作。	2 (體)	●平坦安全鋪有墊子的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八	6/7 6/13	壹、健康新世界	四.知己知彼	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-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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	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。	1.能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 2.能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。 3.能發覺家人的陪伴與支持的重要性。	◆透過自我、同學及家人的觀察，由外表至內在一步步認識自己、探索自我，進而肯定自己。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備海報紙或圖畫紙、便利貼。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生涯規劃教育 涯E4 認識自己的特質與興趣。

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						
十八	6/7 6/13	貳、運動我最行	十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	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，培養公民意識，關懷社會。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 2.嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。 3.選擇安全並合適的戶外戲水活動。 4.辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。	1.認識臺灣柔壇第一人連珍玲。 2.認識柔道英雄楊勇緯。 3.能選擇安全的戲水場域。 4.具備戶外戲水的安全知識。	2 (體)	●平坦安全鋪有墊子的場地、教師準備水域休閒運動相關資訊。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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。
十九	6/14 6/20	壹、健康新世界	四.知己知彼	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	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	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。	1.能分享與家人溝通及相處的經驗。 2.能學習與家人良好溝通與相處的技巧。 3.能透過經驗與分享，發覺自己的進	1.引導學童透過與家人互動，學習良好溝通與相處的技巧。 2.引導學童綜合以上學習，發覺自己哪些方面有所進步，並往更好的自己努力。	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	◎生涯規劃教育 涯E4 認識自己的特質與興趣。

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。			步與提升。					
十九	6/14 6/20	貳、運動 我最行	十二、 水中蛟龍	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1.練習在水中做出漂浮的動作。 2.學會做出漂浮後站起的動作。 3.學會各種水中漂浮及水中站立的動作。	1.選擇合適的游泳裝備。 2.認識游泳裝備與游泳池的安全設施。	2 (體)	●學童準備泳裝、泳帽、泳鏡、毛巾等個人用品、教師準備浮板、呼拉圈、軟球。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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	6/21 6/27	評量週 壹、健康新世界	四.知己知彼	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	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-2 展現促進健康的行為。	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。	1.能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 2.了解自己的特質，並持續發展。 3.能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 4.能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。	1.引導學童透過與家人互動，學習良好溝通與相處的技巧。 2.引導學童綜合以上學習，發覺自己哪些方面有所進步，並往更好的自己努力。	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	◎生涯規劃教育 涯E4 認識自己的特質與興趣。

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						
				能。								
二十	6/21 6/27	評量週 貳、 運動 我最行	十二、 水中 蛟龍	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。	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。	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	◆學會打水前進的動作並發揮合作精神。	1.學會打水前進的動作。 2.進行打水接力比賽。	2 (體)	●學童準備泳裝、泳帽、泳鏡、毛巾等個人用品、教師準備浮板。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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	6/28 6/30	休業式										