

## 南投縣中寮國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

### 【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	四年級，共 1 班
教師	顧浩瀚	上課週/節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。
2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。
3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。
4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。
5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。
6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。
8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	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. 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。	發表 實作	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

二	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	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.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.認識家庭飲食型態，了解家人的飲食注意事項。 4.遵守營養均衡的健康飲食原則。	發表 實作	
三	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	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.了解六大類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。	發表 實作 總結性評量	
四	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 第一課菸與煙的真相	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.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。	發表 實作 演練	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
五	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 第二課酒與檳榔	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.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，知道醉酒的人會做出不理性的行為，懂得保護自己。 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。	演練 實作	【資訊教育】 【性侵害防治】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
六	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	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-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	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。	演練 實作 自評 總結性評量	【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		的運動、保健與人際溝通上。			
七	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	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。	發表 演練 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。
八	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	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.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。	發表 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
九	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	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.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。	實作 發表	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
十	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	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.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、身上著火時的處理方法。	演練 實作 總結性評量	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十一</p>	<p>第四單元球類遊戲 王 第一課足球玩家</p>	<p>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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。</li> <li>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。</li> <li>4.運用合作與競爭策略完成足球活動。</li> <li>5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</li> </ol>	<p>操作 發表 實作</p>	
<p>十二</p>	<p>第四單元球類遊戲 王 第一課足球玩家</p>	<p>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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識盤球、踢球、停球的動作要領。</li> <li>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。</li> <li>4.運用合作與競爭策略完成足球活動。</li> <li>5.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</li> </ol>	<p>操作 觀察 發表 運動撲滿</p>	
<p>十三</p>	<p>第四單元球類遊戲 王 第二課壘上攻防</p>	<p>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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。</li> <li>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</li> <li>4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。</li> </ol>	<p>操作 發表</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十四</p>	<p>第四單元球類遊戲 王來 第二課壘上攻防</p>	<p>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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。</li> <li>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</li> <li>4.課後持續練習，增進踢球、跑動踩壘的熟練度。</li> </ol>	<p>操作 發表 實作 運動撲滿</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十五</p>	<p>第五單元跑跳過招 大進擊 第一課跑動活力躍</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。</li> <li>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。</li> <li>5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。</li> <li>6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。</li> </ol>	<p>操作 發表 實作</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十六</p>	<p>第五單元跑跳過招 大進擊 第一課跑動活力躍</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.描述自己和他人快速跑動作的正確性。</li> <li>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>4.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。</li> <li>5.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。</li> <li>6.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。</li> </ol>	<p>操作 觀察 發表 實作 運動撲滿</p>	
<p>十七</p>	<p>第五單元跑跳過招 大進擊 第二課健康體適能</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。</li> <li>2.了解運動能幫助生長。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>5.描述參與模擬登山活動的感覺。</li> <li>6.課後參與登山活動，增進體適能。</li> </ol>	<p>操作 實作 發表 運動撲滿</p>	<p>【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）。</p>
<p>十八</p>	<p>第五單元跑跳過招 大進擊 第三課友善對練</p>	<p>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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。</li> <li>2.認識武術進攻、防守的練習策略。</li> <li>3.描述他人進退攻防動作的正確性。</li> <li>4.主動參與、樂於嘗試活動。</li> <li>5.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	
<p>十九</p>	<p>第六單元嬉游樂舞 鈴 第一課舞動一身</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。</li> <li>2.參與並欣賞點、線、面肢體創作。</li> <li>3.表現點、線、面肢體創作。</li> <li>4.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。</li> <li>5.描述參與情境創作的感覺。</li> <li>6.認識丟丟銅仔土風舞的基本舞步。</li> <li>7.表現丟丟銅仔土風舞基本舞步。</li> <li>8.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。</li> <li>9.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。</li> <li>10.與同學合作，完成列車舞。</li> <li>11.與同學合作，完成列車遊戲。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>二十</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識打水技能概念與動作練習的策略。</li> <li>2.描述自己或他人打水動作的正確性。</li> <li>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>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。</li> <li>5.運用合作與競爭策略完成打水活動。</li> <li>6.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。</li> <li>7.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。</li> <li>8.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>
<p>二十一</p>	<p>第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。</li> <li>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>4.表現正確的扯鈴握棍方式。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	

## 南投縣中寮國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

### 【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	四年級，共 1 班
教師	顧浩瀚	上課週/節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

課程目標：

1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。
2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。
3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。
4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。
5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。
6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。
8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元迎向青春 期 第一課相處萬花筒	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. 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。	問答 實作 自評 演練	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>二</p>	<p>第一單元迎向青春 期 第二課青春你我他</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 認識月經的成因。</li> <li>3. 認識月經的週期。</li> <li>4. 了解月經來臨時的處理方法。</li> <li>5. 了解夢遺的成因與因應方式。</li> <li>6. 面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。</li> </ol>	<p>問答 實作 演練</p>	
<p>三</p>	<p>第一單元迎向青春 期 第三課尊重與保護自我</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。</li> <li>2. 尊重自己和別人的身體。</li> <li>3. 知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。</li> <li>4. 知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。</li> </ol>	<p>發表 實踐 總結性評量</p>	<p>【性別平等教育】 【性侵害防治】</p> <p>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。</p>
<p>四</p>	<p>第二單元天然災害 知多少 第一課天搖地動</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會地震發生時的緊急應變方法。</li> <li>2. 演練地震避難技巧。</li> <li>3. 注意地震可能帶來的災害。</li> <li>4. 實施居家防震措施。</li> <li>5. 了解居家安全角落。</li> <li>6. 製作家庭防災卡。</li> <li>7. 學會準備緊急避難物品。</li> </ol>	<p>演練 發表 實作</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
<p>五</p>	<p>第二單元天然災害 知多少 第二課小小救護員</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會並演練止血的急救技能。</li> <li>2. 學會扭傷時的處理方法。</li> <li>3. 演練扭傷的急救技能。</li> <li>4. 認識急救箱，學會準備急救箱物品。</li> <li>5. 了解如何處理傷口。</li> </ol>	<p>發表 演練 實作</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
<p>六</p>	<p>第二單元天然災害 知多少 第三課颱風來襲</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解颱風可能造成的災害。</li> <li>2. 學習各項防颱工作。</li> <li>3. 了解因應颱風來臨應採取的行動。</li> <li>4. 了解遭遇颱風時的注意事項。</li> </ol>	<p>發表 問答 總結性評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>



附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

七	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識呼吸系統的構造和功能。</li> <li>2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。</li> <li>3.了解呼吸系統的保健方法。</li> <li>4.了解可能傷害呼吸系統的行為。</li> </ol>	問答 演練 自評	
八	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。</li> <li>2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。</li> <li>3.了解罹患肺炎的自我照護方法。</li> <li>4.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。</li> <li>5.展現預防肺炎的行為。</li> <li>6.清楚宣告預防肺炎的決心。</li> </ol>	發表 演練 實作	
九	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識正確就醫的原則和注意事項。</li> <li>2.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。</li> <li>3.能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。</li> <li>4.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。</li> </ol>	發表 演練 實作 總結性評量	
十	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識桌球的反手擊球、正手擊球、發球動作技能要領。</li> <li>2.與同伴合作，完成反手擊球、正手擊球、發球活動。</li> <li>3.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。</li> <li>4.運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。</li> <li>5.表現主動參與活動的學習態度，並遵守活動規則。</li> <li>6.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。</li> <li>7.參與提高桌球運動能力的身體活動。</li> </ol>	操作 發表 運動撲滿	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十一</p>	<p>第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識籃球基本動作要領。</li> <li>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3.表現運球、護球、傳接球的動作技能。</li> <li>4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	<p>【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。</p>
<p>十二</p>	<p>第四單元球來球往 第三課球球來襲</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>2.表現擲球、滾球的動作技能。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>操作 發表 觀察 運動撲滿</p>	
<p>十三</p>	<p>第四單元球來球往 第四課攻閃交手</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。</li> <li>2.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。</li> <li>3.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	
<p>十四</p>	<p>第五單元投擊奔極 限 第一課傳接投擲趣</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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。</li> <li>2.了解接力跑的基本觀念。</li> <li>3.認識正確的傳接棒動作。</li> <li>4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。</li> <li>5.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。</li> </ol>	<p>問答 操作</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		<p>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>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.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 10.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 11.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 12.認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。 13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>		
<p>十五</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣</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。 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>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.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 10.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 11.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 12.認識助跑後側併步肩上投擲和助跑後前交叉步肩上投擲。 13.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。</p>	<p>問答 操作 發表 運動撲滿</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十六</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識馬拉松的由來。</li> <li>2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。</li> <li>3.認識跑走循環的活動要領。</li> <li>4.描述校園馬拉松的跑步感受。</li> <li>5.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。</li> <li>6.了解提升心肺適能的好處及方法。</li> <li>7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。</li> <li>8.了解「運動與身體活動」對保健的重要性。</li> <li>9.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。</li> </ol>	<p>問答 操作 運動撲滿</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>十七</p>	<p>第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解進退、攻防與分組練習的基本動作概念。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4.運用武術與技擊動作技能的練習策略。</li> <li>5.願意每週固定安排演練時間並分享身體活動後的心得。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	
<p>十八</p>	<p>第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木</p>	<p>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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識運用跳箱與平衡木等器材進行活動的動作技能。</li> <li>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。</li> <li>3.了解跳箱平衡木的基本動作並表現相關動作之聯合技能。</li> <li>4.願意於課後持續練習，並分享身體活動的心得。</li> </ol>	<p>操作 發表 運動撲滿</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十九</p>	<p>第六單元箱木跳跳 隨花舞 第二課線條愛跳舞</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識線條的種類與特徵。</li> <li>2.說出生活中特定人、事、物的造型與動作特徵，並嘗試模仿。</li> <li>3.運用肢體展現直線與曲線的造型。</li> <li>4.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。</li> <li>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。</li> <li>6.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。</li> <li>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。</li> </ol>	<p>操作 觀察 發表 運動撲滿</p>	
<p>二十</p>	<p>第六單元箱木跳跳 隨花舞 第三課花之舞</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識「花之舞」舞蹈的背景。</li> <li>2.認識「花之舞」舞曲的步法。</li> <li>3.認識「花之舞」舞蹈的舞序。</li> <li>4.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。</li> <li>5.表現主動參與、和諧互動、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>6.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。</li> </ol>	<p>操作 實作 觀察 運動撲滿</p>	

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。