**南投縣竹山鎮社寮國民小學112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 | 賴邵榆 | 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 |  |
| 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。  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】  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的運動、保健與人際溝通上。 | | | | | 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。 |
| 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 |  |
| 十一 | 第四單元球類遊戲王  第一課足球玩家 | 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.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。 | | 操作  發表  實作 |  |
| 十二 | 第四單元球類遊戲王  第一課足球玩家 | 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.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。 | | 操作  觀察  發表  運動撲滿 |  |
| 十三 | 第四單元球類遊戲王  第二課壘上攻防 | 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.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。 | | 操作  發表 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 十四 | 第四單元球類遊戲王來  第二課壘上攻防 | 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.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。 | | | | | 操作  發表  實作  運動撲滿 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 十五 | 第五單元跑跳過招大進擊  第一課跑動活力躍 | 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。 | | | | | 操作  發表  實作 |  |
| 十六 | 第五單元跑跳過招大進擊  第一課跑動活力躍 | 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。 | | | | | 操作  觀察  發表  實作  運動撲滿 |  |
| 十七 | 第五單元跑跳過招大進擊  第二課健康體適能 | 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.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。 | | | | | 操作  實作  發表  運動撲滿 | 【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）。 |
| 十八 | 第五單元跑跳過招大進擊  第三課友善對練 | 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.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。 | | | | | 操作  發表  運動撲滿 |  |
| 十九 | 第六單元嬉游樂舞鈴  第一課舞動一身 | 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。 | | 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.認識丟丟銅仔土風舞的基本舞步。  7.表現丟丟銅仔土風舞基本舞步。  8.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。  9.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。  10.與同學合作，完成列車舞。  11.與同學合作，完成列車遊戲。 | | | | 操作  發表  運動撲滿 |  |
| 二十 | 第六單元嬉游樂舞鈴  第二課打水遊戲 | 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。 | | | | 操作  發表  運動撲滿 | 【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。 |
| 二十一 | 第六單元嬉游樂舞鈴  第三課轉動扯鈴 | 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。 | | | | 操作  發表  運動撲滿 |  |

**南投縣竹山鎮社寮國民小學112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 | 賴邵榆 | 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 |  |
| 二 | 第一單元迎向青春期  第二課青春你我他 | 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。 | | | | | 問答  實作  演練 |  |
| 三 | 第一單元迎向青春期  第三課尊重與保護自我 | 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.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。 | 發表  實踐  總結性評量 | 【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。  性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 |
| 四 | 第二單元天然災害知多少  第一課天搖地動 | 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.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。 | 演練  發表  實作 | 【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。 |
| 五 | 第二單元天然災害知多少  第二課小小救護員 | 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。 | 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。 |
| 六 | 第二單元天然災害知多少  第三課颱風來襲 | 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。 | 發表  問答  總結性評量 | 【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。 |
| 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。 | | | | | 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。 | 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。 | | | | 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.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。  5.展現預防肺炎的行為。  6.清楚宣告預防肺炎的決心。 | | 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。 | | | | 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。 | | 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。 | | | | 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。 | | 操作  發表  運動撲滿 |  |
| 十一 | 第四單元球來球往  第二課籃球輕鬆玩 | 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。  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.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。 | | 操作  發表  運動撲滿 | 【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。 |
| 十二 | 第四單元球來球往  第三課球球來襲 | 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。 | | | | 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。 | | 操作  發表  觀察  運動撲滿 |  |
| 十三 | 第四單元球來球往  第四課攻閃交手 | 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。  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.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。 | | 操作  發表  運動撲滿 |  |
| 十四 | 第五單元投擊奔極限  第一課傳接投擲趣 | 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。  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.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。 | | | 問答  操作 |  |
| 十五 | 第五單元投擊奔極限  第一課傳接投擲趣 | 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。  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.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。 | | | 問答  操作  發表  運動撲滿 |  |
| 十六 | 第五單元投擊奔極限  第二課耐力小鐵人 | 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。 | | | 問答  操作  運動撲滿 | 【安全教育】  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 十七 | 第五單元投擊奔極限  第三課友善攻防術 | 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.了解進退、攻防與分組練習的基本動作概念。  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.願意每週固定安排演練時間並分享身體活動後的心得。 | | | 操作  發表  運動撲滿 |  |
| 十八 | 第六單元箱木跳跳隨花舞  第一課跳箱平衡木 | 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.認識運用跳箱與平衡木等器材進行活動的動作技能。  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.了解跳箱平衡木的基本動作並表現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。 | | | 操作  發表  運動撲滿 |  |
| 十九 | 第六單元箱木跳跳隨花舞  第二課線條愛跳舞 | 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。 | | 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。 | | | | 操作  觀察  發表  運動撲滿 |  |
| 二十 | 第六單元箱木跳跳隨花舞  第三課花之舞 | 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。 | | 1.認識「花之舞」舞蹈的背景。  2.認識「花之舞」舞曲的步法。  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。 | | | | 操作  實作  觀察  運動撲滿 |  |

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。