**臺北市北投區文化國民小學** 111**學年度** 四 **年級第** 1 **學期 健康與體育領域教學計畫 編寫者：四年級健體教學團隊**

|  |  |
| --- | --- |
| 課程目的 | 1.引導兒童正確價值觀。  2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。  3.養成生活上所必須的習慣和技能。  4.發展各種互動能力。 |
| 學習背景分析及銜接處理 | 本屆學生三年級時使用相同版本，無銜接問題。  因學校整體課程考量，本學期實施游泳教學，依學校整體課程編排，適切調整游泳課程週次。 |
| 學期學習目標 | 1.良好的飲食是維持健康的基礎，以飲食均衡為核心主軸，藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。  2.介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。  3.兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾的的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。  4.情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧，引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。  5.香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。  6.酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質，更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。  7.體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能。  8.Tabata運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。  9.支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。  9.扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。  10飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。  11.透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。  12.奧運是國際上重要的運動賽事，認識奧運的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。  13.透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。  14.單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。  15.藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的的規則，熟練防守的動作，才能在比賽中降低失分，贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。 |
| 教材來源 | 翰林版國小健康與體育4上教材 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 總綱核心素養  依總綱核心素養項目標示■ | ■A1身心素質與自我精進  ■A2系統思考與解決問題  ■A3規劃執行與創新應變 | □B1符號運用與溝通表達  □B2科技資訊與媒體素養  ■B3藝術涵養與美感素養 | ■C1道德實踐與公民意識  ■C2人際關係與團隊合作  ■C3多元文化與國際理解 |

**․課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在**【**單元名稱**】**中標示教學進度** 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、**【國際教育】**、【原住民族教育】【國防】。另**【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【環境及海洋教育-永續海洋】**、、【書法課程】

| 週次日期 | 單元/主題名稱 | 節數 | 學習表現 | 學習內容 | 核心素養  具體內涵 | 教學重點 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一  8/28-9/03 | 單元一飲食智慧王/活動1飲食新概念 | 3 | 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。  2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 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。  Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 | 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.飲食均衡的重要性。  2.早餐的重要性。  3.營養大盤點。  4.六大類食物攝取量。  5.認識營養素。  6.小燦早餐瞧一瞧。  7.早餐紅綠燈。  8.家庭飲食習慣大調查。 | 1.觀察：能檢視早餐是否符合營養均衡。  2.問答：能說出過度飲食對健康的影響。  3.問答：能說出吃早餐的重要性。  4.實作：能將六大類食物做分類。  5.自評：檢視自己早餐的內容  6.問答：能說出不同食物含有不同的營養素。  7.自評：能以均衡飲食原則選擇營養早餐。  8.觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。  9.自評：檢視家裡的飲食習慣。 | **【**家庭**教育】**  家E7 表達對家庭成員的關心與情感。  家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 | 8/30開學日，課後班開始  8/30、8/31新生訓練  9/01一年級課後班開始 |
| 二  9/04-9/10 | 單元一飲食智慧王/活動2飲食生活面面觀 | 3 | 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。  2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。  Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 | 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.學童常見的飲食及營養問題。  2.長高長壯好方法。  3.不同年齡階段飲食需求。 | 1.自評：檢視自己的飲食習慣。  2.發表：能說出幫助生長發育的因素。  3.自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。  4.自評：覺察自己的運動時間是否足夠。  5.問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。 | **【**家庭**教育】**  家E7 表達對家庭成員的關心與情感。  家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 | 9/09中秋節補假1 日  9/10 中秋節 |
| 三  9/11-9/17 | 單元一飲食智慧王/活動3體重控制有一套 | 3 | 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。 | Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 | 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.探討小燦體重過重的原因。  2.檢討體重問題。  3.改善飲食及運動習慣。  4.檢討烹飪方式與活動量。  5.立定目標我可以。  6.飲食大檢視。  7.飲食目標向前衝。  8.營養小達人。 | 1.問答：能說出體重過重對身體的影響。  2.討論：能說出體重過重對身體的影響。3.自評：能覺察自己的飲食習慣。  4.發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。  5.自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。  6.自評：檢視自己的生活飲食習慣。 | **【**家庭**教育】**  家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 | 9/17學校日 |
| 四  9/18-9/24 | 單元二快樂每一天/活動1校慶運動會 | 3 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。  3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 | 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.辨識情緒類型。  2.練習情緒辨識技巧。  3.體會負面情緒的影響。  4.調適負面情緒的技巧。  5.採取積極的行動。  6.練習調適負面情緒的技巧。  7.壓力引起的身心反應。  8了解成長的壓力。 | 1.問答：說出圖中角色的情緒類型。  2.發表：說出圖中角色的內在想法。  3.發表：如何判別情緒類型？  4.演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。  5.口語練習：使用正向語言表達。  6.發表：問題情境的解決方法。  7.自評：自己調適負面情緒的能力。  8.發表：能說出壓力對身心的影響。  9.發表：能說出提升抗壓力的方法。 | **【**家庭**教育】**  家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |  |
| 五  9/25-10/01 | 單元二快樂每一天/活動2明日之星 | 3 | 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 | Fa-II-1 自我價值提升的原則。 | 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.接受自己的獨特性。  2.學習典範人物。  3.接受獨一無二的自己。  4.體會自我實現。 | 1.發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？  2.問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？  3.圖畫：畫出自己喜愛的事物。  4.發表：典範文人物的相關討論。  5.學習單：自畫像。  6.發表：想像二十年後自己的樣子。  7.紙筆：完成夢想地圖活動。 | **【生涯規劃教育】**  涯E4 認識自己的特質與興趣。  涯E6 覺察個人的優勢能力。 |  |
| 六  10/02-10/08 | 單元二快樂每一天/活動3我愛我的家 | 3 | 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。  3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境 | Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 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.體會自我實現。  2.學習良好的家庭溝通。  3.練習家庭溝通技巧。  4.我的愛家行動。  5.小試身手「我的心情日記」評量。  6.生活快樂指數自我評量。 | 1.發表：說出家人對我付出的行動。  2.問答：能說出與家人溝通時的步驟。  3.演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。  4.自評：在生活中實踐愛家行動。  5.問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。 | **【**家庭**教育】**  家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。  家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。  家E7 表達對家庭成員的關心與情感。  **【品德教育】**  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 七  10/09-10/15 | 單元三克癮防衛隊/活動1消滅菸 蟲行動 | 3 | 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。 | 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-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。 | 1.區辨一、二、三手菸。  2.認識香菸中的有毒物質。  3.了解吸菸的動機。  4.增強戒菸動機。  5.建立無菸家庭。  6.建立無菸校園。  7.製作「無菸校園地圖」。 | 1.問答：能辨別一、二、三手菸的差別。  2.紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。  3.發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。  4.發表：吸菸會對身體造成什麼危害。  5.發表：規勸親友戒菸的策略。  6.發表：如何幫助親友戒菸呢？  7.發表：推動無菸校園的策略。  8.展演：設計菸害防制的展示或演出。 | **【人權教育】**  人E4 表達自己對ㄧ個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。  **【**家庭**教育】**  家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。  **【環境及海洋教育-永續海洋】**  環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 | 10/10 國慶日 |
| 八  10/16-10/22 | 單元三克癮防衛隊/活動2癮力效應 | 3 | 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。  Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 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。  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。 | 1.閱讀及討論檳榔議題。  2.進行檳榔防制專題報告。  3.介紹飲酒文化。  4.討論酗酒行為。  5.分析酒品廣告。  6.了解飲酒危害。  7.防止酒後駕車。  8.拒絕技巧練習。  9.克癮武力分析。  10.建立克癮防護罩。 | 1.發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？  2.問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？  3.發表：故事內容問題討論。  4.專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。  5.小書製作：戒檳衛教單張。  6.問答：日常生活中和酒有關的文化有哪些？  7.問答：酒醉的人會有哪些行為表現？  8.廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？  9.發表：酒後駕車會有什麼危害？  10.設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。  11.角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。  12.自評：依照能力向度自評分數。  13.紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。 | **【人權教育】**  人E4 表達自己對ㄧ個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。  **【**家庭**教育】**  家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。  **【環境及海洋教育-永續海洋】**  環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 |  |
| 九  10/23-10/29 | 單元四體能我最棒/活動1體適能知多少 | 3 | 1c-II-1 認識身體活動動作技能。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。  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。 | 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.講解體適能的意義。  2.講解健康體適能的類別。  3.講解體適能檢測注意事項。  4.進行體適能檢測動作示範與分組體適能檢測（一）。  5.進行體適能檢測動作示範與分組體適能（二）。  6.介紹體適能網站功能。  7.體適能檢測評估與改善。  8.講解生活型態與體適能表現的相關性。  9.講解實踐體適能提升的實施策略。 | 1.問答：能說出體適能測驗的項目。  2.問答：能評估自己的體適能檢測表現。  3.問答：能評估自己的體適能檢測表現。  4.實踐：能自主進行提升體適能的活動。 | 【生命】  生E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十  10/30-11/05 | 單元四體能我最棒/活動2體適能大挑戰 | 3 | 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。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ab-II-1 體適能活動。 | 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.講解Tabata運動的特色。  2.示範Tabata運動基本動作。  3.進行Tabata運動分組練習。  4.進行Tabata運動創意組合（一）。  5.進行Tabata運動創意組合（二）。  6.分享Tabata運動的功能。 | 1.問答：能說出Tabata運動的特色。  2.實作：表現Tabata運動動作。  3.實作：創意組合Tabata運動。 | 【生命】  生E2 理解人的身體與心理面向。 | 11/03、11/04期中評 |
| 十一  11/06-11/12 | 單元四體能我最棒/活動3支撐擺盪 | 3 | 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。  3d-II-1 運用動作技能的練習策略。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ab-II-1 體適能活動。  Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 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.認識平板支撐動作要領。  2.進行平板支撐動作練習。  3.進行挑戰動作。  4.進行平板支撐遊戲（一）。  5.進行平板支撐遊戲(二)。  6.進行手推車動作練習。  7.進行單槓空中漫步練習。  8.進行單槓空中擺盪練習。  9.講解單槓運動安全須知。 | 1.問答：能說出平板支撐動作要領。  2.實作：能表現靜態平板支撐動作。  3.實作：能表現手推車動態支撐動作。  4.問答：能說出單槓支撐的要領。  5.實作：能表現單槓支撐動作。  6.問答：能說出單槓擺盪動作的要領。  7.實作：能表現單槓擺盪動作。  8.行為：能遵守單槓安全操作行為。 | 【生命】  生E2 理解人的身體與心理面向。 |  |
| 十二  11/13-11/19 | 單元五運動力與美/活動1「鈴」聲響起 | 3 | 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-1 表現聯合性動作技能。 | Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。 | 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.熟悉扯鈴。  2.地面起鈴。  3.基本運鈴。  4.複習起鈴和運鈴。  5.進行「運鈴持久戰」遊戲。  6.進行「運鈴接力賽」遊戲。  7.複習起鈴和運鈴。  8.繞繩轉開繩運鈴。  9.金雞上架。 | 1.實作：能做出基本運鈴動作。  2.實作：能完整表現「金雞上架」動作。  3.觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。  4.實作：能做出基本運鈴動作。  5.實作：能完整表現「金雞上架」動作。  6.觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。 | **【生涯規劃教育】**  涯E4 認識自己的特質與興趣。 | 11/19體表會 |
| 十三  11/20-11/26 | 單元五運動力與美/活動2飛天旋轉 | 3 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  3d-II-1 運用動作技能的練習策略。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 | 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.熟悉飛盤。  2.進行「滾盤遊戲」。  3.拋接練習。  4.擲盤與接盤練習。  5.飛盤擲遠練習。  6.複習擲、接盤動作，檢討缺點。  7.飛盤擲準練習。  8.進行「擲準大連線」遊戲。  9.擲、接盤複習遊戲。  10.進行「擲接攻城戰」遊戲。  11.「飛盤樂」課後練習指導。 | 1.實作：能正確做出擲、接盤動作。  2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。  3.紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。  4.實作：能正確做出擲、接盤動作。  5.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。  6.紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。 | **【生涯規劃教育】**  涯E4 認識自己的特質與興趣。 | 11/21體表會補假1 日 |
| 十四  11/27-12/03 | 單元六跑跳擲我最行/活動1更快、更高、更強 | 3 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。 | Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 | 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。 | 1.認識古代奧運會起源。  2.講解現代奧運舉辦。  3.認識古代奧運會的貢獻。  4.認識現代奧運的主要訴求。  5.認識現代奧運的主要訴求。 | 1.問答：能說出奧運起源。  2.問答：能說出古代奧運的運動價值。  3.問答：能說出奧運的運動價值。  4.行為：能分享奧運的運動價值。 | 【多元文化】  多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 |  |
| 十五  12/04-12/10 | 單元六跑跳擲我最行活動2田徑跑跳擲/ | 3 | 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。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 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.健跑小達人。  2.側步腳尖觸地。  3你追我躲。  4.獵人遊戲。 | 1.實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。  2.自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。  3.自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。  4.種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。  5.自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 | 【安全】  安E4 探討日常生活應該注意的安全。  安E6 了解自己的身體。  安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 十六  12/11-12/17 | 單元六跑跳擲我最行活動2田徑跑跳擲/ | 3 | 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。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 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.我排你跑。  2.愈跳愈遠。  3.立定跳遠。  4.丈量跳遠距離。 | 1.種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。  2.自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。  3.自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。 | 【安全】  安E4 探討日常生活應該注意的安全。  安E6 了解自己的身體。  安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 十七  12/18-12/24 | 單元六跑跳擲我最行/活動3誰能擲得遠 | 3 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 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.上肢伸展。  2.丟球樂。  3.正面肩上投。  4.球網投擲拋物線練習。  5.壘球投擲連續動作。  6.分解動作練習。  7.擲遠小組練習。  8.投擲觀察記錄表。 | 1.實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。  2.問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。 | 【安全】  安E4 探討日常生活應該注意的安全。  安E6 了解自己的身體。  安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 十八  12/25-12/31 | 單元七運動衝衝衝/活動1快接快傳、活動2運球好好玩 | 3 | 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。  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 攻守入侵性運動相關的拍球、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。 | 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.單手傳球動作練習。  2.手肩上傳球動作練習。  3.進行緩衝傳接球練習。  4.進行步伐移動傳接球練習。  5.進行「我是傳球發送機」遊戲。  6.動作策略提醒。  7.進行「傳球過三關」遊戲。  8.原地運球練習。  9.單手前後運球練習。  10.高低運球練習。  11.雙手左右運球練習。  12.進行「運球過關」遊戲。 | 1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。  2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。  3.觀察：能和同學合作進行活動。  4.實作：能控制運球的力道、方向與位置。  5.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。  6.觀察：能和同學合作進行活動。 | 【安全】  安E4 探討日常生活應該注意的安全。  安E6 了解自己的身體。  安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 十九  1/01-  1/07 | 單元七運動衝衝衝/活動3運球追追追、活動4防守不漏接 | 3 | 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。  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 攻守入侵性運動相關的拍球、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。 | 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.走動運球練習。  2.直線跑動運球練習。  3.運球折返跑分組練習。  4.進行「改變方向跑動運球」練習。  5.進行「運球碰碰車」遊戲。  6.進行「攻略城堡」遊戲。  7.手部力量提升攻略。  8.守備動作分析。  2.進行「你高我低」遊戲。  9.高飛球、平飛球及滾地球傳接球練習。  10.滾地球傳接球組合練習。  11.「傳接大作戰」遊戲。 | 1.實作：能做出快速前進及變換方向的運球。  2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。  3.觀察：能和同學合作進行活動。  4.實作：能完成三種不同的訓練方式。  5.討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。  6.實作：能做出正確的防守動作。  7.討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。  8.觀察：能和同學合作進行活動。 | 【安全】  安E4 探討日常生活應該注意的安全。  安E6 了解自己的身體。  安E7 探究運動基本的保健。 | 1/2元旦補假1 日 |
| 二十  1/08-  1/14 | 單元七運動衝衝衝/活動5防守九人組 | 3 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  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。 | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。 | 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.樂樂棒球場地介紹與實際布置。  2.樂樂棒球的守備觀念。  3.「防守大躍進」遊戲。 | 1.實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。  2.討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。  3.觀察：能和同學合作進行活動。 | 【安全】  安E4 探討日常生活應該注意的安全。  安E6 了解自己的身體。  安E7 探究運動基本的保健。 | 1/10、1/11期末評量  1/13新春揮毫 |
| 二十一  1/15-  1/21 | 單元七運動衝衝衝/活動6隔網出擊 | 3 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  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。 | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。 | 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-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.學習低手擊球動作。  2.練習自拋擊球過網。  3.進行你拋我傳練習。  4.移位擊球練習。  5.進行高手擊球拋傳練習。  6.複習低手、高手托球動作。  7.進行「合作無間」比賽。 | 1.實作：能做出低手及高手擊球動作。  觀察：透過練習，能逐步熟練動作。  3.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 | 【安全】  安E4 探討日常生活應該注意的安全。  安E6 了解自己的身體。  安E7 探究運動基本的保健。 | 1/19休業式  1/20彈性放假  寒假開始 |

**臺北市北投區文化國民小學**111 **學年度** 四**年級第** 2 **學期健康與體育領域教學計畫 編寫者：四年級健體教學團隊**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課程目的 | 1.引導兒童正確價值觀。  2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。  3.養成生活上所必須的習慣和技能。  4.發展各種互動能力。 | | |
| 學習背景分析及銜接處理 | 本屆學生三年級時使用相同版本，無銜接問題。 | | |
| 學期學習目標 | 1.牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除 牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於 生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。  2.購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。  3.人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。  4.地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識 一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。  5.帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中 帶領家人一同養成運動習慣。  6.柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毽子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毽子的樂趣。也希 望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。  7.腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。  8.防溺常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。 | | |
| 教材來源 | 翰林版國小健康與體育4下教材 | | |
| 總綱核心素養  依總綱核心素養項目標示■ | ■A1身心素質與自我精進  ■A2系統思考與解決問題  ■A3規劃執行與創新應變 | □B1符號運用與溝通表達  □B2科技資訊與媒體素養  ■B3藝術涵養與美感素養 | ■C1道德實踐與公民意識  ■C2人際關係與團隊合作  ■C3多元文化與國際理解 |

**․課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在**【**單元名稱**】**中標示教學進度** 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、**【國際教育】**、【原住民族教育】【國防】。另**【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【環境及海洋教育-永續海洋】**、、【書法課程】

| 週次日期 | 單元/主題名稱 | 節數 | 學習表現 | 學習內容 | 核心素養  具體內涵 | 教學重點 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一  2/13-  2/18 | 單元一健康從齒開始/活動1食物卡齒縫了 | 3 | 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。  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。 | Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。  Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 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.齒縫異物對健康的影響。  2.清除牙縫異物的方法。  3.正確使用牙線。  4.練習使用牙線。 | 1.發表：齒縫中卡住異物對健康的影響。  2.問答：正確清潔齒縫異物的步驟。  3.操作：使用牙線清除齒縫的方法。  4.自評：平日使用牙線的習慣。 | 【家庭】  家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 | 2/13開學日  課輔(才藝)班開始上課  2/18學校日 |
| 二  2/19-  2/25 | 單元一健康從齒開始/活動1食物卡齒縫了 | 3 | 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。  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。 | Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。  Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 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.齒縫異物對健康的影響。  2.清除牙縫異物的方法。  3.正確使用牙線。  4.練習使用牙線。 | 1.發表：齒縫中卡住異物對健康的影響。  2.問答：正確清潔齒縫異物的步驟。  3.操作：使用牙線清除齒縫的方法。  4.自評：平日使用牙線的習慣。 | 【家庭】  家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |
| 三  2/26-  3/04 | 單元一健康從齒開始/活動2牙齒好正 | 3 | 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。  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。  4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。  Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。  Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 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.定期口腔檢查。  2.認識牙齒的類型與功能。  3.預防牙周病。  4.促進口腔健康行動。 | 1.問答：可以持健保卡到牙科診所進行那些口腔檢查與服務？  2.紙筆：能正確辨識口腔中不同類型牙齒的位置及功能。  3.自評：牙菌斑顯示狀況。  4.觀察：分辨健康的與不健康的牙齦有何差別。  5.自評：勾選牙周病自我檢測表。  6.自評：完成促進口腔健康行動計畫。  7.演練：於日常生活中演練促進口腔健康行動。 | 【家庭】  家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 | 2/28和平紀念日放假一日 |
| 四  3/5-  3/11 | 單元一健康從齒開始/活動2牙齒好正 | 3 | 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。  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。  4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。  Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。  Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 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.選擇口腔保健產品的原則。  2.練習辨識商品標示。  3.練習牙齒自我檢查。  4.選擇口腔衛生保健產品。 | 1.問答：購買口腔保健用品應注意哪些原則？  2.問答：商品標示應包含哪些內容？  3.問答：口腔保健用品受到哪些法律的管理。  4.自評：完成牙齒自我檢查。  5.紙筆：登錄口腔衛生保健產品標示內容。  6.發表：口腔衛生保健產品使用經驗與心得。 | 【家庭】  家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |
| 五  3/12-  3/18 | 單元二消費高手/活動1消費停看聽、  活動2聰明安心吃 | 3 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  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 | 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。 | 1.為了什麼原因而買？  2.購物的方式有哪些。  3.停：購買前冷靜思考。  4.看：購買時看仔細。  5.聽：聽取有經驗或專業人士的建議。  6.消費保權益。  7.食品的選擇。  8.認識食品標章。  9.食品與食物的保存方式。  10.小試身手。 | 1.討論：小美和哥哥產生消費行為的原因？  2.發表：分享自己的購物經驗。  3.發表：分享家中常使用購物方式。  4.問答：能說明各種購物方式的優缺點。  5.問答：能說明購物時會考慮哪些因素。 | 【家庭】  家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。  家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 |  |
| 六  3/19-  3/25 | 單元三成長的喜悅/活動1迎接青春期、活動2男生女生做朋友 | 3 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。  Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 | 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.迎接青春期。  2.男女大不同。  3.夢遺現象。  4.月經來了。  5.示範衛生棉的使用及處理方法。  6.展現自信健康面對。  7.男生女生做朋友。  8.如何尊重異性。  做身體的主人。 | 1.問答：能說出青春期男女體型和外觀的變化。  2.觀察：能以正向態度迎接青春期的到來。  3.問答：能說出夢遺時的處理方法。  4.問答：能說出清洗生殖器官的正確方法。  5.發表：能說出與異性相處的原則。  6.學生互評：能將尊重異性的行為落實於生活中。 | 【性別平等】  性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。  性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。  【法治】  法E8 認識兒少保護。  【品德】  品E1 良好生活習慣與德行。 |  |
| 七  3/26-  4/01 | 單元三成長的喜悅/活動3我的未來不是夢 | 3 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  4b-II-1 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。 | 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.我的未來不是夢。  2.突破性別框架。  3.做自己好自在。  4.小試身手。 | 1.自評：能舉例說明性別角色刻板印象。  2.自評：能說出自己的長處。  3.觀察：能不受性別的限制，培養多方面的興趣。  4.實作：男生能確實清洗生殖器官。  5.實作：女生能正確使用衛生棉。  6.實作：能表現自我保護的方式。  7.發表：能說明不受性別刻板印象所影響的夢想。 | 【性別平等】  性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。  性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 |  |
| 八  4/2-  4/8 | 單元四防災小小兵/活動1天搖地動 | 3 | 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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。 | 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.介紹地震造成的災害。  2.在室內地震發生時應變方法。  3.戶外地震發生時的應變方法。  4.受困時的應變方法。  5.地震過後的應變。  6.防震措施。  7.擬定家庭防震計畫。  8.擬定家庭防災卡。  9.準備緊急避難包。 | 1.問答：能說出經歷地震的經驗。  2.發表：能說出地震可能造成的災害。  3.問答：能說出教室裡的避難角位置。  4.問答：能說出在戶外的避難角位置。  5.發表：能說出在戶外如何逃生避難。  6.自評：能說出地震過後需要注意的事項。  7.問答：能說出在戶外的避難角位置。  8.發表：能說出在戶外如何逃生避難。  9.實作：與家人討論並畫出逃生路線圖。  10.實作：練習填寫家庭防災卡。  11.實作：練習整理緊急避難包。 | 【防災】  防E5 不同災害發生時的適當避難行為。  防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。 | 4/4 兒童節  4/5清明節 |
| 九  4/9-  4/15 | 單元四防災小小兵/活動2狂風暴雨 | 3 | 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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。 | 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.認識颱風的災害。  2.防颱措施。  3.颱風來臨時的緊急應變方法。  4.風災過後的環境整潔。  5.災害一點通。 | 1.發表：說出經歷颱風的經驗。  2.問答：能說出颱風可能帶來的災害。  3.問答：能說出家裡的防颱準備工作。  4.自評：颱風發生時能做出正確的應變措施。  5.自評：颱風發生時能待在家中，不涉險外出。  6.問答：能說出颱風過後家中的清潔整理狀況。  7.實作：能寫出颱風的防颱措施及緊急應變方法。  8.實作：能寫出颱風過後的環境清潔要點。  9實作：能寫出地震的防震措施及對他人倡議緊急救難包的重要性。 | 【防災】  防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |  |
| 十  4/16-  4/22 | 單元五運動休閒樂趣多/活動1活力家庭愛運動 | 3 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  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。 | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 | 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。 | 1.引導活動。  2.分享運動心得。  3.規律運動有妙招。  4.我的行動宣言。  5.我的運動計畫。  6.登階基本動作。  7.降階弓箭步。  8.登階高抬腿。 | 1.實作：能做出正確的登階運動動作。  2.問答：能說出養成規律運動的策略。 | 【安全】  安E7 探究運動基本的保健。 | 4/20、4/21期中評量 |
| 十一  4/23-4/29 | 單元五運動休閒樂趣多/活動2健走好處多 | 3 | 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。 | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 | 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.健走注意事項。  2.健走動作要怎麼走？  3.哪裡是健走的好地方呢？  4.全國社區健走步道 | 1.實作：能做出正確的健走運動的動作。  2.實作：能運用科技資訊，獲取可利用之運動資源。  3.問答：能正確說明從事健走運動應注意的事項。 | 【安全】  安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 十二  4/30-5/6 | 單元五運動休閒樂趣多/活動3臥虎藏龍 | 3 | 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。 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 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.武術介紹。  2.弓馬站樁。  3.立拳劈掌。  4.立拳上架。  5.砍掌前擋。  6.砸拉砍掌。  7.撐掌提膝。  8.團體創作。 | 1.實作：能做出正確的武術運動的動作。  2.問答：能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 | 【安全】  安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 十三  5/7-  5/13 | 單元六運動大集合/活動1伸展自如 | 3 | 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。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。  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。  Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 | 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.講解柔軟度的重要性。  2.進行簡易的柔軟度測驗。  3.進行靜態伸展運動。  4.進行動態伸展運動。  5.講解伸展運動的原則。  6.認識肌肉拉傷的處理。  7.課後自主進行伸展運動的策略。 | 1.問答：能說出柔軟度的重要性。  2.實作：能正確進行簡易柔軟度測驗。  3.實作：能正確做出靜態伸展運動。  4.實踐：願意在家中自主進行靜態伸展運動。 | 【安全】  安E12 操作簡單的急救項目。 |  |
| 十四  5/14-  5/20 | 單元六運動大集合/活動2柔軟支撐 | 3 | 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。 | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 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.講解生活型態與體適能表現的相關性。  2.模仿動作練習-海豹。  3.模仿動作練習–造飛機。  4.模仿動作練習–花開花落。  5.模仿動作練習–金雞獨立。  6.雙人動作練習-坐姿支撐。  7.雙人動作練習-站姿支撐。  8.認識柔軟支撐動作的練習策略。  9.進行創作組合。  10.進行展演分享。 | 1.問答：能說出柔軟支撐動作的要領。  2.實作：能模仿個人的柔軟支撐的動作。  3..實作：能模仿個人的柔軟支撐的動作。  4.實作：能與他人進行柔軟支撐創意組合動作。 | 【安全】  安E6 了解自己的身體。  安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 十五  5/21-5/27 | 單元六運動大集合/活動3用身體作畫、活動4毽子樂 | 3 | 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。  1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。  Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 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-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。 | 1.進行兩人組合造型。  2.進行多人組合造型。  3.進行花兒朵朵開模仿性創作練習。  4.進行創作組合。  5.進行展演分享。  6.創作舞展演與分享。  7.毽子活動說明。  8.踢氣球練習。  9.進行「踢氣球比賽」。  10.進行「氣球不落地」遊戲。  11.手接毽子練習。  12.踢毽子練習。  13.進行「一踢一接」遊戲。  14.課後練習說明與指導。 | 1.問答：能說出創作舞蹈的要素。  2.作：能模仿雙人和多人的創作組合造型。  3.實作：能與他人進行模仿性創作舞蹈展演。  4.實作：能正確做出抬腿踢毽動作。  5.實作：能連續踢毽4下。  6.觀察：遊戲時，能與同學合作學習。 | 【安全】  安E6 了解自己的身體。  【品德】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | 5/27遊藝會 |
| 十六  5/28-6/3 | 單元七球兒好好玩/活動1傳停大挑戰、活動2盤球追追追 | 3 | 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。  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。  1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  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。 | 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。 | 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.腳內側傳、停球動作練習。  2.雙人傳停球進階練習。  3.腳背踢球、腳底停球動作練習。  4.雙人傳停球進階練習。  5.進行「指定達人」遊戲。  6.進行「突破小高手」遊戲。  7.直線盤球練習。  8.轉向盤球練習。  9.直線轉向練習。  10.足下功夫大躍進計畫。  11.進行「攻佔城堡」遊戲。  12.進行「盤球闖通關」遊戲。 | 1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。  2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。  3.觀察：能和同學合作進行活動。  4.實作：能控制盤球的力道、方向。  5.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。  6.觀察：能和同學合作進行活動。 | 【安全】  安E6 了解自己的身體。  【品德】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | 5/29遊藝會補假一日 |
| 十七  6/4-  6/10 | 單元七球兒好好玩/活動3籃球大突破 | 3 | 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。 | 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。 | 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.進行「原地小碎步加速過人」練習。  2.進行「雙手交換運球過人」練習。  3.進行「運球急轉彎」練習。  4.進行「運球翻身賽」遊戲。  5.進行「運球闖關」遊戲。 | 1.實作：能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。  2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。  3.觀察：能和同學合作進行活動。 | 【安全】  安E6 了解自己的身體。  【品德】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | 6/6-7六年級畢業考 |
| 十八  6/11-  6/17 | 單元七球兒好好玩/活動4躲避球大戰 | 3 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  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。 | 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。 | 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.快速傳接動作。  2.進行「快速傳球賽」遊戲。  3.進行「四角傳接」遊戲。  4.進行「四角傳接」遊戲。  5.快傳擊牆練習。  6.進行「限時快遞」遊戲。  7.快速轉身後退練習。  8.進行「躲避球小組賽」。  9.正式躲避球比賽規則說明。  10.進行正式躲避球比賽。  11.「遵守比賽規範」自評。 | 1.實作：能做出快速傳接球動作要領。  2.實作：能熟練快速轉身後退動作。  3.觀察：能遵守比賽規範，服從判決並鼓勵同學。 | 【安全】  安E6 了解自己的身體。  【品德】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 十九  6/18-6/24 | 單元七球兒好好玩/活動5「羽」你同樂 | 3 | 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。  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。 | 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.羽球擲遠、低拋練習。  2.進行「擲球進籃」遊戲。  3.進行「飛彈發射」遊戲。  4.球拍拋球練習。  5.進行「持球接力」遊戲。  6.持拍向上拍擊氣球或塑膠袋。  7.進行「向上拍擊」遊戲。  8.向上連續拍擊。  9.進行「賓果遊戲」。  10.課後練習鼓勵與指導。 | 1.觀察：能認真進行各項練習和遊戲。  2.實作：連續向上拍擊球能自我挑戰、逐漸進步。  3.紀錄：能於課餘時間自我挑戰，進行向上拍擊練習並記錄成果。 | 【安全】  安E6 了解自己的身體。  【品德】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 | 6/20-21  期末評量  6/22端午節放假一日 |
| 二十  6/25-6/30 | 單元八戲水安全停看聽/活動1防溺常識說一說、活動2救溺、自救一起來 | 3 | 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。 | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 | 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.介紹防溺十招。  2.進行「防溺大連線」遊戲。  3.救生器材介紹及操作。  4.救溺五步。  5.小小救生員。  6.救溺來找碴。  7.水中自救四招。  8.認識水上安全標誌。 | 1.實作：能了解防溺十招的內容。  2.討論：結合戲水經驗對應防溺十招。  3.觀察：能觀賞相關宣導影片。  4.實作：能正確使用救生器材並做出水中自救的動作。  5.討論：能和同學討論並思考不遵守水上安全標示的後果。  6.觀察：觀察同學實際上課狀況，並作紀錄。 | 【安全】  安E2 了解危機與安全。  安E3 知道常見事故傷害。  **【環境及海洋教育-永續海洋】**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。 | 6/29課輔班、課後社團結束  6/30休業式  7/1暑假開始 |