**嘉義市港坪國民小學健康與體育領域課程計畫**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 嘉義市港坪國小109學年度第一學期四年級  **健康與體育**領域課程計畫 | | | | | | | | |
| 學習目標 | | | | | | | | |
| 1.認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法，並具備操作身體的能力，以運用於火災逃生技巧中。  2.認識食物中的營養素，了解食物、營養、運動與能量的關係。  3.認識牙齒的種類和功能，並熟悉口腔衛生保健的方法。  4.熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧，並遵守遊戲規則，樂於參與遊戲及注意安全。  5.了解運動和健康的關係，以提升身體的適應能力；同時學習探索身體的創作活動，熟練擊鞋舞蹈的動作。 | | | | | | | | |
| （二）單元內涵分析 | | | | | | | | |
| 週次 | 實施時間 | 能力指標 | 相對應能力指標之活動名稱 | 單元學習目標 | 重大  議題 | 節數 | 評量  方式 | |
| 第一週 | 8/31~9/4 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。  4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 輕鬆上手 | 1.了解籃球運動的起源。  2.利用不同持球、撥球與繞球的動作，熟悉基本球感。  3.表現在運動前認真做好暖身活動的態度。  4.熟練傳接球的技巧。  5.認真參與傳接球遊戲。 | 【性別平等教育】  2-1-2 學習與不同性別者平等互動。  2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 | 3 | 1.提問回答  2.操作學習 |
| 第二週 | 9/7~9/11 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。  4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 輕鬆上手 | 1.說出以不同方式進行運球的感覺及要領。  2.做出以不同方式運球的動作。  3.做出直線運球、曲線運球的動作。  4.快樂參與運球遊戲，表現合作的態度。 | 【性別平等教育】  2-1-2 學習與不同性別者平等互動。  2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 | 3 | 1.提問回答  2.操作學習  3.教師觀察 |
| 第三週 | 9/14~9/18 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 來玩躲避球、桌球好手 | 1.熟練投擲的動作。  2.做出單手傳球的動作。  3.做出閃躲的動作。  4.主動積極參與各項團體遊戲。  5.遵守遊戲中應注意的安全事項。  6.透過討論，共同訂定簡單的遊戲規則。  7.了解桌球運動的起源。  8.做出觸球體驗的動作。  9.認真學習並注意安全。 | 【性別平等教育】  2-1-2 學習與不同性別者平等互動。  2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 | 3 | 1.教師觀察  2.操作學習 |
| 第四週 | 9/21~9/26 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 桌球好手 | 1.學習丟接彈桌球。  2.了解桌球拍的種類和握法。  3.與同伴合作，和諧的完成動作。  4.認真學習並注意安全。  5.做出持拍向上擊球的動作。  6.做出對空拍球再接反彈球的動作。  7.做出正確的擊球動作。  8.回擊落地一次的反彈球。  9.做出對牆連續擊球的動作。  10.學習擊球過網的技巧。 | 【性侵害防治教育】  【性別平等教育】  2-1-2 學習與不同性別者平等互動。  2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 | 3 | 1.操作學習  2.學生發表  3.教師觀察 |
| 第五週 | 9/28~10/2 | 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。  5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 | 危險就在身邊 | 1.了解粗心的態度或危險的行為可能會引發危險。  2.說出搭乘電扶梯時的安全注意事項。  3.說出實驗室的安全注意事項。  4.能正確使用家電用品。 | 【性侵害防治教育】  【生涯發展教育】  3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 3 | 1.提問回答  2.學生自評  3.操作學習 |
| 第六週 | 10/5~10/9 | 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。  5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。  5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 可怕的火災 | 1.隨時察覺環境的安全性，保持對火災的警覺心。  2.說出公共場所應具備的防火設施。  3.列舉居家防火措施。  4.說出火場逃生及避難的基本原則。  5.學習規畫家庭安全逃生計畫。  6.表達對燒燙傷患者的關懷。  7.演練火場逃生的技巧。 | 【性侵害防治教育】  【生涯發展教育】  3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 3 | 1.提問回答  2.學生發表  3.操作學習  4.學生自評  5.實際演練 |
| 第七週 | 10/12~10/16 | 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 救護小先鋒 | 1.說出灼燙傷、外傷及扭傷的處理方法。  2.演練基本的急救技巧。  3.說出急救箱的功用及箱內包含的基本物品。  4.遇到緊急情況時會撥打119叫救護車。 | 【生涯發展教育】  3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 | 3 | 1.操作學習  2.提問回答 |
| 第八週 | 10/19~10/23 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 | 親水遊戲 | 1.說出游泳時的安全注意事項。  2.參與並接觸親水活動。  3.遵守規則並注意自身與同儕的安全。  4.在遊戲中表現出合作的態度。  5.進行韻律呼吸及其遊戲。  6.信任同伴，快樂的參與學習活動。 | 【性別平等教育】  2-1-2 學習與不同性別者平等互動。  【海洋教育】  1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。  1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。 | 3 | 1.提問回答  2.操作學習  3.學生發表 |
| 第九週 | 10/26~10/30 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 | 親水遊戲 | 1.參與並接觸親水活動。  2.遵守規則並注意自身與同儕的安全。  3.在遊戲中表現出合作的態度。  4.進行韻律呼吸及其遊戲。  5.信任同伴，快樂的參與學習活動。 | 【性別平等教育】  2-1-2 學習與不同性別者平等互動。  【海洋教育】  1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。  1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察 |
| 第十週 | 11/2~11/6 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 跑步充電站 | 1.做出正確的擺臂動作。  2.熟練擺臂與步伐間的相互配合。  3.掌握不同的跑步節奏。  4.找到屬於自己的跑步節奏。  5.做出正確的彎道跑姿勢。  6.學會「彎道跑後接直道跑」的動作與技巧。  7.快樂的參與各項遊戲或運動。 | 【家庭教育】  【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察 |
| 第十一週 | 11/9~11/13 | 1-2-2 應用肢體發展之能力， 從事適當的身體活動。  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 跳躍樂無窮 | 1.學會各種跳遠遊戲及跳躍的方法。  2.快樂的參與各項遊戲或運動。 | 【家庭教育】  【生涯發展教育】  1-1-2 認識自己的長處及優點。  1-2-1 培養自己的興趣、能力。  【人權教育】  1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 | 3 | 1.操作學習 |
| 第十二週 | 11/16~11/20 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。  2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 | 跳躍樂無窮、認識體適能 | 1.做出「過關練習」中所運用的動作。  2.表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。  3.認識體適能，並了解擁有良好體適能的益處。  4.對於能夠提升體適能的活動，抱持積極的態度。  5.參與分享與討論，建立正確的健康行為。 | 【家庭教育】  【生涯發展教育】  1-1-2 認識自己的長處及優點。  1-2-1 培養自己的興趣、能力。  【人權教育】  1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。  【資訊教育】  4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 | 3 | 1.操作學習  2.學生發表 |
| 第十三週 | 11/23~11/27 | 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。  2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 | 神奇的營養素 | 1.了解食物中含有營養素。  2.說出營養素的名稱。  3.說出營養素的主要功能和來源食物。  4.了解身體活動和生長需要熱量。  5.說出影響營養素需求量的原因。  6.了解食物多樣化的重要性。  7.運用「學童每日飲食指南」的食物類別及份量來選擇食物。  8.能規畫符合均衡膳食觀念的飲食菜單。 | 【家庭暴力防治教育】  【家政教育】  1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。  1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。 | 3 | 1.學生發表  2.操作學習 |
| 第十四週 | 11/30~12/4 | 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。  2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。  2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 | 飲食運動要注意 | 1.了解造成營養不良的原因。  2.說出營養不良所造成的健康問題。  3.了解飲食和運動會影響體重。  4.了解運動與飲食的關係。  5.說出運動與飲食的原則。  6.選擇正確的運動飲食。 | 【家庭暴力防治教育】  【資訊教育】  4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 | 3 | 1.教師觀察  2.學生發表  3.學生自評 | |
| 第十五週 | 12/7~12/11 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 前翻接後滾 | 1.了解連續前滾翻的動作要領。  2.了解後滾翻的動作要領。  3.了解「前滾翻接後滾翻」的動作要領。  4.學習與前滾翻、後滾翻有關的活動，並做出完整動作。  5.和同伴快樂參與學習活動。 | 【家庭暴力防治教育】 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察 | |
| 第十六週 | 12/14~12/18 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 箱上小精靈、繩索體操 | 1.了解移動設備的器材名稱及使用方法。  2.做出原地撐箱跳的動作。  3.做出撐箱轉體跳的連續動作。  4.做出跨越跳箱的連續動作。  5.做出踏越過箱、空中姿勢、安全落地等動作。  6.在參與的活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。  7.快樂參與活動，並願意合作布置運動設備器材。  8.了解用跳繩做體操的動作內容。  9.學會並熟悉繩索體操的動作要領。  10.做出各種空迴旋的動作。  11.培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 | 【生涯發展教育】  2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察 | |
| 第十七週 | 12/21~12/25 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 輕快來跳繩 | 1.了解跳繩的特性及其動作要領。  2.學會並熟悉跳繩的動作技術。  3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 | 【生涯發展教育】  2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察 | |
| 第十八週 | 12/28~1/1 | 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。  1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。  5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。  7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 | 認識牙齒、口腔疾病知多少 | 1.說出乳齒與恆齒的差異。  2.辨認不同形狀的牙齒，並說出其不同的功能。  3.體會牙齒的重要性。  4.說出牙齒的功能。  5.學會牙齒傷害事件的緊急處理方法。  6.說出常見口腔疾病的形成原因及影響。 |  | 3 | 1.學生發表  2.提問回答  3.操作學習 | |
| 第十九週 | 1/4~1/8 | 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。  5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。  7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 | 口腔疾病知多少、護齒大作戰 | 1.說出嚼檳榔的危害。  2.運用做決定的技巧拒絕嚼檳榔。  3.體會口腔健康的重要性。  4.學會牙線的使用技巧。  5.說出口腔保健的方法。  6.願意在日常生活中採取口腔保健的方法。 |  | 3 | 1.操作學習  2.提問回答  3.學生自評 | |
| 第二十週 | 1/11~1/15 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 空間造型派對 | 1.清楚身體的軸心與力量的變化。  2.模仿氣球的特性，做出緩慢、輕柔的動作與力量的變化。  3.探索肢體在空間中的造型變化與組合。  4.與同伴互助合作，共同創作。  5.專心欣賞他人的演出，並學習自我評量。 | 【性別平等教育】  2-1-2 學習與不同性別者平等互動。  2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 | 3 | 1.操作學習  2.學生發表  3.教師觀察 | |
| 第二十一週 | 1/18~1/20 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 擊鞋舞 | 1.認識擊鞋舞的背景與風俗民情。  2.學會移位動作的基本步伐，並將動作組合與連貫。  3.認真學習並注意安全。  4.專心欣賞他人的演出，並學習自我評量。 | 【性別平等教育】  2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察  3.學生自評 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 嘉義市港坪國小109學年度第二學期四年級  健康與體育領域課程計畫 | | | | | | | | |
| 學習目標 | | | | | | | | |
| 1.具備籃球的傳接球；躲避球的閃躲和攻擊能力；桌球的手法和步法。  2.學習籃球、桌球和躲避球的比賽規則。  3.了解青春期產生的變化，肯定自我價值，學習正確的性別觀念。  4.了解單槓、平衡木及跳箱的基本動作要領。  5.建立遇到天然災害的緊急應變能力，並參與災後社區環保和衛生工作。  6.運用肢體探索和線條遊戲，體驗創作的樂趣，並強調兩性互相尊重的態度。  7.能保護自己的耳鼻喉以維護健康。  8.具備田徑和游泳的基本技能。 | | | | | | | | |
| （二）單元內涵分析 | | | | | | | | |
| 週次 | 實施時間 | 能力指標 | 相對應能力指標之活動名稱 | 單元學習目標 | 重大  議題 | 節數 | 評量  方式 | |
| 第一週 | 2/18~2/20 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 傳接與投籃 | 1.做出正確的投籃動作。  2.了解向前跨步接球與原地接球的不同感覺及要領。  3.做出傳接球後投籃的連貫動作。  4.表現出認真參與活動的態度。  5.了解運球、傳球與投球等綜合遊戲的動作要領。  6.做出運球、傳球與投球等綜合動作。  7.表現認真參與活動的態度。 | 【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 3 | 1.操作學習  2.提問回答 |
| 第二週 | 2/22~2/26 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 傳接與投籃、小組對抗賽 | 1.做出正確的投籃動作。  2.了解向前跨步接球與原地接球的不同感覺及要領。  3.做出傳接球後投籃的連貫動作。  4.表現出認真參與活動的態度。  5.了解運球、傳球與投球等綜合遊戲的動作要領。  6.做出運球、傳球與投球等綜合動作。 | 【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 3 | 1.操作學習  2.提問回答 |
| 第三週 | 3/1~3/5 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 傳接躲避球、桌球小天地 | 1.了解傳接躲避球的動作要領。  2.做出投擲、傳接與閃躲的躲避球基本動作。  3.了解在校園或社區裡打球應該注意的安全事項。  4.在閃躲遊戲中做出投擲與傳接的動作。  5.在閃躲遊戲中體會時間與空間的掌控能力。  6.在遊戲中熟練擊球過網動作。 | 【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察 |
| 第四週 | 3/8~3/12 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 桌球小天地 | 1.在遊戲中熟練擊球過網動作。  2.學習接球擊過網的技巧。  3.學會發球的規則及方法。  4.在發球遊戲中學習與同學互動及彼此協助的技巧。  5.認識桌球比賽的規則。  6.學會桌球運動的動作要領與比賽規則。  7.培養認真參與學習及喜愛桌球運動的習慣。 | 【性侵害防治教育】  【性別平等教育】  2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察 |
| 第五週 | 3/15~3/19 | 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。  1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 | 成長路快慢行 | 1.知道生長發育的速度有個別差異。  2.了解人的生長發育具有階段性，不同的階段有不同的特徵。  3.了解影響生長發育的重要因素。  4.學習有益成長的生活習慣並施行。 | 【性侵害防治教育】  【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 3 | 1.學生發表  2.學生自評  3.提問回答 |
| 第六週 | 3/22~3/26 | 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 | 青春你我他 | 1.了解青春期的成長與變化。  2.認識男女性的第二性徵。  3.學習以正面積極的態度面對青春期。  4.了解月經和夢遺的生理意義與個別差異。  5.學習以正面積極的態度面對青春期。  6.知道如何做好月經期間的保健工作。  7.知道如何保護男性的生殖器官。 | 【性侵害防治教育】 | 3 | 1.學生發表  2.操作學習  3.提問回答 |
| 第七週 | 3/29~4/2 | 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。  6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 | 關心與尊重 | 1.澄清觀念，破除性別刻板印象。  2.建立正確的性別意識。  3.懂得分析自己與他人的差異。  4.學習接納自己，肯定自我的價值。 | 【性別平等教育】  1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。  【人權教育】  1-2-1 欣賞包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 | 3 | 1.學生發表  2.學生自評 |
| 第八週 | 4/5~4/9 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。  6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 單槓變化多 | 1.了解單槓設備器材，以及可從事的動作要領與練習方法。  2.學習與單槓有關的身體活動，並做出操作單槓的動作或遊戲。  3.願意和同伴快樂參與學習活動。 | 【性別平等教育】  2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察 |
| 第九週 | 4/12~4/16 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 木上平衡行 | 1.樂意合作布置可移動的運動設備器材。  2.學習與跳箱、平衡木有關的身體活動，做出操作跳箱與平衡木的肢體動作。  3.在參與的活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 | 【生涯發展教育】  2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察 |
| 第十週 | 4/19~4/23 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。  4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。  6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 一起鈴來瘋 | 1.認識扯鈴的典故和種類，並了解本土民俗文化。  2.熟悉操作扯鈴前的相關準備工作。  3.了解運鈴的基本動作內容與招式。  4.學會扯鈴的基本動作以及各種招式的技巧。  5.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。 | 【家庭教育】  【性別平等教育】  2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。  【生涯發展教育】  2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察  3.學生發表  4.提問回答 |
| 第十一週 | 4/26-4/30 | 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。  5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。  5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 天搖地動 | 1.分辨可能產生的地震災害。  2.知道遇到地震時的緊急應變方法。  3.知道如何做好居家防震措施。  4.認識居家安全角落，並能指出安全角落的位置。  5.學習準備緊急避難物品。 | 【家庭教育】 | 3 | 1.操作學習  2.提問回答 |
| 第十二週 | 十二  5/3~5/7 | 2-2-4 運用食品及營養標示訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。  2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口  味。  5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。  5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。  5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。  7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。  7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 | 颱風來襲 | 1.學會評估颱風來臨時可能發生的危險。  2.知道如何做好防颱工作。  3.認識選購食物時應注意的事項。  4.認識食品的正確保存方式。  5.了解遭遇颱風時的緊急應變措施。  6.隨時隨地察覺環境的變化，以保持對颱風災害的警覺心。  7.分析颱風過後所造成的環境及健康問題。  8.願意參與社區環保及衛生活動。 | 【家庭教育】  【家政教育】  1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。  【環境教育】  1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 | 3 | 1.提問回答  2.學生自評  3.搜集展示 |
| 第十三週 | 5/10~5/14 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。  3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 線條之舞 | 1.說出各式符號或物品的線條特徵。  2.學習運用肢體展現直線與曲線的造型。  3.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。  4.結合移位動作，運用肢體展現直線與曲線的變化造型。  5.樂於和他人合作，共同完成創作。 | 【家庭暴力防治教育】  【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。  2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.操作學習  2.教師觀察  3.學生發表 |
| 第十四週 | 5/17~5/21 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。  6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 快樂的跳舞 | 1.運用想像練習身體各部位的繞圓動作。  2.學會移位動作的基本步伐與組合變化。  3.透過遊戲體驗重心轉換的原理，並培養同儕合作間的信任感。  4.認識七步舞與基本舞步。  5.學習七步舞的基本舞步，並將動作組合與連貫。  6.學習七步舞的基本舞步，並將動作配合隊形與舞序。  7.培養對土風舞的興趣，專心欣賞他人的演出。 | 【家庭暴力防治教育】  【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。  2-2-1 培養良好的人際互動能力。 | 3 | 1.教師觀察  2.操作學習  3.學生自評 | |
| 第十五週 | 5/24~5/28 | 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 | 耳鼻喉健康診所 | 1.了解耳、鼻、喉的功能。  2.知道促進耳、鼻、喉健康的正確方法。  3.了解耳、鼻、喉的常見疾病與問題，包含中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎及喉嚨卡異物等。  4.學會中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎及喉嚨卡異物的處理方法。 | 【家庭暴力防治教育】 | 3 | 1.提問回答  2.學生發表  3.學生自評 | |
| 第十六週 | 5/31~6/4 | 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。  7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 | 耳鼻喉守護者 | 1.說出耳、鼻、喉的保健方法。  2.體認耳、鼻、喉保健的重要性，並將保健方法落實於日常生活。 |  | 3 | 1.提問回答  2.學生發表  3.操作學習 | |
| 第十七週 | 6/7~6/11 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 棒棒相接 | 1.體驗接力跑的基本觀念。  2.學會正確的傳接棒動作。  3.了解接力跑的過程。  4.熟練正確的傳接棒動作。  5.體驗並學會接力跑的傳接過程與技巧。  6.了解接力跑的基本觀念。  7.在接力區內完成正確的傳接棒動作。  8.知道掉棒時，要由掉棒者撿起再進行。  9.培養參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 | 【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 3 | 1.提問回答  2.操作學習 | |
| 第十八週 | 6/14~6/18 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。  4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 耐力小鐵人、沙坑小飛人 | 1.了解馬拉松的由來。  2.學會跑走循環的技巧，作為耐力跑訓練的基礎。  3.體驗迷你馬拉松的跑步感受。  4.培養正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。  5.養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動觀念  6.學會丈量自己的最佳步點。  7.找出自己的最佳步點。  8.流暢的做出助跑踩踏板跳遠的連貫動作。  9.培養參與跳遠的興趣，樂於和同伴一起練習。 | 1.提問回答  2.操作學習 | 3 | 【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | |
| 第十九週 | 6/21~6/25 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。  7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 | 游泳前哨站 | 1.了解如何選擇合適的運動產品。  2.學會以理性、合宜的消費行為購買運動產品。  3.了解所選擇的體育服務，並知道消費者的權利與義務。  4.練習在水中做出漂浮的動作。  5.快樂參與活動，培養游泳的運動興趣。 | 【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 3 | 1.提問回答  2.操作學習 | |
| 第二十週 | 6/28~6/30 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 游泳前哨站 | 1.練習在水中做出漂浮的動作。  2.學會做出漂浮後站起的的動作。  3.學會扶牆捷泳打水動作。  4.學會雙人牽手捷泳打水動作。  5.漂浮前進做出捷泳打水動作。  6.快樂參與活動，培養游泳的運動興趣。 | 【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。 | 3 | 1.操作學習 | |