

健康與體育 4,,24 A01_02_00

評量方式有：法定教育融入有：1-性侵害防治教育課程。2-家庭教育相關課程或活動

週別	日期	主題(含義題融入，限50中文字)
1	0211~021	與繩、球同樂／一、一起來跳繩
2	0216~022	與繩、球同樂／二、安全停看聽 三、拍擊百分百
3	0223~030	與繩、球同樂／四、樂樂排球
4	0302~030	與繩、球同樂／五、遊戲見真情 六、消費主人翁
5	0309~031	迎向青春期／一、青春你我他
6	0316~032	迎向青春期／一、青春你我他 二、跳躍新活力
7	0323~032	迎向青春期／二、跳躍新活力 三、跑步向前行
8	0330~040	迎向青春期／三、跑步向前行 四、迎接青春
9	0406~041	迎向青春期／四、迎接青春
10	0413~041	大地的生機／一、大地與我
11	0420~042	大地的生機／二、天搖地動
12	0427~050	大地的生機／三、防颱計畫
13	0504~051	大地的生機／四、同心協力
14	0511~051	大地的生機／五、感恩啦啦隊
15	0518~052	新青蛙王子／一、河邊巧遇
16	0525~053	新青蛙王子／二、相約同遊
17	0601~060	新青蛙王子／三、做眼睛的好主人
18	0608~061	新青蛙王子／四、走向戶外
19	0615~062	新青蛙王子／五、健康實踐家
20	0622~062	新青蛙王子／五、健康實踐家。期末評量
21	0629~070	健康BMI

。 3-家庭暴力防治課程。 4-全民國防教育。 5-環境教育。

1 · 知道跳繩遊戲的動作要領。 2 · 能理性選購適當的跳繩或其他運動器具。 3 · 能知道跳繩與體適能的關係。 4 · 能利用課餘時間主動參與跳繩運動。	【活動一】	1 · 短跳繩 戶外
1 · 能認真學習並注意自身與他人的安全。 2 · 能透過觸球與接球遊戲，熟悉球感。 3 · 能說出揮擊球的動作要領。 4 · 能選擇揮擊球的方式與練習次數。	【活動一】	1 · 小白板 戶外
1 · 能說出排球低手傳球的動作要領與方法。 2 · 能做出排球低手傳球的動作。 3 · 能與同伴合作，和諧的完成動作。 4 · 能遵守遊戲規則，服從裁判。	【活動一】	1 · 樂趣化 戶外
1 · 做出排球低手傳球的動作。 2 · 能與同伴合作，和諧的完成動作。 3 · 體驗身心障礙者的感受，並與其和諧相處。 4 · 能理性選購適當的跳繩或運動器材。	【活動一】	1 · 移動式 室內
1 · 能做好運動計畫並確實執行。 2 · 能認識促進青春期中生長發育的重要營養素。 3 · 能了解月經的生理意義與個別差異。 4 · 能正確使用衛生棉並注意更換。	【活動一】	1 · 6張分 室內
1 · 能做好運動計畫並確實執行。 2 · 能認識促進青春期中生長發育的重要營養素。 3 · 能了解月經的生理意義與個別差異。 4 · 能正確使用衛生棉並注意更換。	【活動五】	1 · 準備生 戶外
1 · 能學會各種跳遠遊戲及跳躍的方法。 2 · 能快樂的參與各項遊戲或運動。 3 · 能了解運動對身體的益處。 4 · 能學會正確的跑步方法。	【活動四】	1 · 皮尺或 戶外
1 · 能了解運動對身體的益處。 2 · 能學會正確的跑步方法。 3 · 能快樂的參與各項遊戲或運動。 4 · 能學會各種不同的投擲遊戲與方法。 5 · 能以正確姿勢投擲。	【活動三】	1 · 課前先 戶外
1 · 能自我悅納並尊重彼此的個別差異。 2 · 能尊重異性，與異性和諧相處。 3 · 能說出促進成長發育的方法。 4 · 能注重睡眠的品質與時間及營養均衡。	【活動四】	1 · 兒童觀 室內
1 · 能說出以手撐地的動作要領。 2 · 能說出使自己身體保持平衡的方法。 3 · 能做出以手撐地的動作。 4 · 能做出平衡的動作。 5 · 能遵守遊戲規則。	【活動一】	1 · 軟墊6 室內
1 · 能說出遇到地震時的緊急應變方法。 2 · 認識紓解災後心理創傷的方法。 3 · 能指出居家安全角落。 4 · 能準備急難救助物品。	【活動一】	1 · 家中房 室內
1 · 能評估颱風來臨時可能發生的危險。 2 · 知道如何做好颱風的預防工作。 3 · 能說出遭遇颱風時的緊急應變方法。 4 · 認識選購食物時應注意的注意事項。	【活動一】	1 · 颱風資 室內
1 · 分析颱風過後所造成的環境及健康問題。 2 · 調查學校、家庭及社區的垃圾處理問題。 3 · 能以實際的行動做到垃圾減量。 4 · 能與人合作，參與環保活動。	【活動一】	1 · 教師於 室內
1 · 能說出在空間中移動身體的方法。 2 · 能說出啦啦隊的舞步順序。 3 · 能利用回收的鐵鋁罐等資源，製作簡易的啦啦隊手持道具。 4 · 能運用身體表現出合作精神。	【活動一】	1 · 鐵鋁罐 戶外
1 · 能勇敢接觸親水活動。 2 · 能說出泳池安全規則。 3 · 能進行各項親水遊戲。 4 · 能在遊戲中注意自身與同儕的安全。 5 · 能在遊戲中表現出合作精神。	【活動一】	1 · 教師需 游泳池
1 · 能進行各項親水遊戲。 2 · 能在水中做出漂浮的動作。 3 · 能做出漂浮後站起的動作。 4 · 能在遊戲中注意自身與同儕的安全。 5 · 能在遊戲中表現出合作精神。	【活動一】	1 · 漂浮板 游泳池
1 · 能說出可能引起近視的行為。 2 · 能了解近視會為生活帶來不便。 3 · 能說出眼睛的保健方法。 4 · 能落實眼睛的定期檢查與矯治。	【活動一】	1 · 30公分 室內
1 · 能在遊戲中配合聽力、視覺，操作身體，進行活動。 2 · 能在遊戲中注意自身與同儕的安全。 3 · 能在遊戲中表現出合作的態度。 4 · 能信任同伴。	【活動一】	1 · 大鼓或 室內
1 · 知道什麼是健康行為，檢視並改進生活習慣。 2 · 培養實踐健康行為的能力與意願。	【活動一】	室內
1 · 知道什麼是健康行為，檢視並改進生活習慣。 3 · 培養實踐健康行為的能力與意願。	【活動二】	室內

3 3-2-1 ◦ 3-2	唔談 實踐	40 60	【性別平等
3 1-2-2 ◦ 3-2	唔談 實踐	40 60	
3 3-2-1 ◦ 3-2	唔談 實踐	40 60	【性別平等
3 6-2-3 ◦ 7-2	唔談 實踐	40 60	【性別平等
3 1-2-1 ◦ 1-2	唔談 實踐	40 60	【性別平等
3 1-2-2 ◦ 1-2	唔談 實踐	40 60	【性別平等
3 1-2-2 ◦ 3-2	唔談 實踐	40 60	【人權教育
3 3-2-1 ◦ 3-2	唔談 實踐	40 60	【生涯發展
3 1-2-1 ◦ 1-2	唔談 實踐	40 60	【性別平等
3 3-2-2 ◦ 3-2	唔談 實踐	40 60	
3 5-2-2 ◦ 5-2	唔談 實踐	40 60	【家政教育
3 2-2-4 ◦ 2-2	唔談 實踐	40 60	【家政教育
3 7-2-5 ◦ 7-2	唔談 實踐	40 60	【環境教育
3 1-2-2 ◦ 3-2	唔談 實踐	40 60	【人權教育
3 3-2-1 ◦	唔談 實踐	40 60	
3 3-2-1 ◦ 3-2	唔談 實踐	40 60	
3 7-2-1 ◦	唔談 實踐	40 60	【家政教育
3 1-2-2 ◦ 3-2	唔談 實踐	40 60	
3 1-2-3 ◦ 【其	唔談 實踐	40 60	【家政教育
1 1-2-4 ◦ 休業	唔談 實踐	40 60	【家政教育