

南投縣乾峰國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	四年級
教師	四年級教學團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>21</u> 週，共 <u>63</u> 節

課程目標：

1. 能知道戶外教學前準備物品的原因。
2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。
3. 能認識戶外教學必備物品的功能。
4. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。
5. 能認識簡易急救包的內容物及功能。
6. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性。
7. 能知道注意安全的重要性。
8. 能分辨戶外教學適合帶的物品。
9. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。
10. 能知道小傷口的正確處理方法並演練。
11. 能知道遇到危機時的處理方式。
12. 能遵守戶外教學時的參觀規定。
13. 能將戶外教學所學的知識應用在生活中。
14. 能認識檳榔、酒精、菸對健康的危害。
15. 能了解檳榔對生活及環境的不良影響。
16. 能認識酒精對行為的影響。
17. 能認識室內、室外全面禁菸的場所。
18. 能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。
19. 能覺察生活周遭菸害的環境。
20. 能了解倡導無菸環境的重要性。
21. 能覺察菸、酒、檳榔對自己與他人的危害。
22. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。
23. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。
24. 能遵守拒絕菸、酒、檳榔的規範。
25. 能藉由情境了解身體界線的定義。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

26. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。
27. 能知道性別刻板印象有哪些例子。
28. 能知道自己的特質。
29. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。
30. 能知道每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。
31. 能知道尊重個人特質，可以破除性別刻板印象。
32. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。
33. 能知道受到侵犯時的求助方法。
34. 能知道與同學溝通互動時的技巧。
35. 能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。
36. 能與同學良好的溝通、互動。
37. 能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方法。
38. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。
39. 能認識塑化劑進入人體的途徑。
40. 能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。
41. 能認識不同的減塑妙招。
42. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。
43. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。
44. 能覺察環境汙染對健康的影響。
45. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。
46. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。
47. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。
48. 能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。
49. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。
50. 能找到自己的節奏完成跳的動作。
51. 能知道立定跳遠的技巧動作。
52. 能知道如何進行助跑墊上跳遠。
53. 能努力學習教材中的動作內容。
54. 能与他人合作進行教材相關活動。
55. 能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。
56. 能於活動中展現自己的節奏。
57. 能表現出學習精神，利用課間練習以求進步。
58. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。
59. 和同學一起認真進行各項學習活動。
60. 能描述參與活動的感覺，並欣賞同學的優點。
61. 利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

62. 運用單元學習活動提高身體體適能。
63. 能完成體適能檢測的項目。
64. 能落實平時自我練習提高身體體適能的活動。
65. 能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。
66. 能描述自己與他人創作的肢體表現涵義。
67. 能欣賞並觀察同伴的動作創作。
68. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。
69. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。
70. 能表現出聯合性、協調性的動作技能。
71. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。
72. 課後時間能與家人進行多人的肢體動作表現。
73. 能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如：參加才藝表演。
74. 認識身體活動的傷害和保護概念。
75. 學習預防保護身體重要部位。
76. 完成技擊基本動作，並在活動中表現出尊重他人。
77. 認真參與練習並和他人一起學習。
78. 完成立姿護身倒法的基本動作。
79. 在情境安排下，能熟練做出前迴轉倒法動作。
80. 在不同的情境下，能做出相對應的護身倒法動作。
81. 主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。
82. 能理解教材示範中的低手擊接球等相關動作內容。
83. 能知道於活動中如何和他人接擊球。
84. 能努力參與課程並學習教材內容。
85. 能理解動作內容，並順暢的完成相關排球動作。
86. 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。
87. 能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。
88. 能了解樂樂棒球的簡易規則並進行比賽，能描述自己或同學動作技能的正確性。
89. 能努力練習並與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技能。
90. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。
91. 了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係，並利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球運動。
92. 能認識武術的禮節及基本動作要領。
93. 能了解與同學互相合作完成學習的快樂感覺。
94. 能以快樂的心情與同學從事遊戲活動。
95. 能分享自己學習後的心得及心情。
96. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。
97. 能掌握武術動作要領並有方法的練習。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>98. 能落實平時自我身體活動。</p> <p>99. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。</p> <p>100. 能主動參與各項練習及遊戲，表現積極的學習態度。</p> <p>101. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。</p> <p>102. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。</p>					
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	一. 戶外教學安全行	<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>	<p>【活動 1】能了解戶外教學出發前的準備事項。</p> <p>【活動 2】能了解乘坐遊覽車的安全注意事項及逃生要領，並熟悉逃生設備的使用方式。</p> <p>【活動 3】能了解戶外教學出發前的準備事項。</p> <p>【活動 4】了解遊覽車的逃生路線及要領，並熟悉逃生設備的位置與使用方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎安全教育</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>◎戶外教育</p> <p>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>
二	<p>一. 戶外教學安全行</p> <p>二. 遠離菸酒檳</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> <p>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。</p>	<p>【活動 1】藉由情境探討，辨別潛在的危機及處理的方式。</p> <p>【活動 2】能知道參觀農場時要遵守的安全規則及其重要性。</p> <p>【活動 3】認識簡易急救包的基本內容。</p> <p>【活動 4】學習簡易的外傷處理方法並演練，以便日後運用於日常生活中。</p> <p>【活動 5】了解嚼檳榔除了對身體健康造成危害，也可能形成不雅的外觀。</p> <p>【活動 6】認識嚼檳榔對人際關係及環境的不良影響。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎安全教育</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>◎戶外教育</p> <p>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>◎人權教育</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>三</p>	<p>二. 遠離菸酒檳</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。 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。</p>	<p>【活動 1】從日常生活保健觀念著手，向學童說明酒精對身體健康的危害、學習拒酒的方式，以及能對家人倡導拒酒的方式及重要性。 【活動 2】了解吸菸對身體健康的危害及認識菸內的有害物質。 【活動 3】了解一手、二手、三手菸的差異。 【活動 4】能夠辨識無菸場所，進而選擇無菸場所進行日常活動，維護自己與他人健康。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p>
<p>四</p>	<p>二. 遠離菸酒檳 三. 嘩嘩！別越界</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。 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。</p>	<p>【活動 1】能落實拒絕菸、酒、檳榔的行為，並能於日常生活倡導無菸環境的重要性。 【活動 2】能在家庭、校園中倡議拒絕菸、酒、檳榔的概念，達到促進健康行動的目的。 【活動 3】透過情境的探討，了解身體界線的意義並認識自己的身體界線。 【活動 4】從遊戲中分辨每個人身體界限之異同，並知道在人際互動中須遵守身體界線。 【活動 5】探討身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 【活動 6】透過演練，知道如何清楚、適當的表達自己的身體界線。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 ◎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。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
<p>五</p>	<p>三. 嘩嘩！別越界</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>	<p>【活動 1】透過情境探討，了解受到侵犯時要勇敢求助。 【活動 2】透過演練，知道保護身體的方法。 【活動 3】能知道性別刻板印象的例子並了解每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			【活動 4】能學習尊重個人特質，進而破除性別刻板印象，建立你好我也好的人際關係。		
六	四. 我愛地球	<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> <p>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。</p>	<p>【活動 1】能知道什麼是過度包裝，並了解過度包裝對環境的影響。</p> <p>【活動 2】能了解塑化劑進入人體的途徑及對身體健康的危害。</p> <p>【活動 3】能知道日常生活中塑膠製品的使用時機和場所，並了解不當使用塑膠製品對環境的危害。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎環境教育</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p>
七	<p>四. 我愛地球</p> <p>五. 跳躍精靈</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> <p>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。</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</p>	<p>【活動 1】能了解生活中可以減塑的方式，連結生活中如何減塑並能說明自己的立場，進而影響家人一起參與減塑的行動。</p> <p>【活動 2】能了解空氣汙染、水源汙染和垃圾汙染等現象嚴重威脅到人類的健康。</p> <p>【活動 3】能擬定方法解決汙染問題，並說明自己的立場，進而影響親友一起參與行動。</p> <p>【活動 4】搭配節奏完成跳的動作。</p> <p>【活動 5】有效敏捷的完成跳呼拉圈活動。</p> <p>【活動 6】和同學完成跳躍列車活動。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎環境教育</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		隊成員合作，促進身心健康。			
八	五. 跳躍精靈	<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> <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>	<p>【活動 1】努力練習立定跳遠的動作。</p> <p>【活動 2】完成助跑跨跳障礙物。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
九	<p>五. 跳躍精靈</p> <p>六. 健康體適能</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> <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>	<p>【活動 1】能於活動中展現跑跳的技巧。</p> <p>【活動 2】找出適合助跑起跳距離與節奏。</p> <p>【活動 3】能努力練習以求進步。</p> <p>【活動 4】了解身體體適能的重要性。</p> <p>【活動 5】了解立定跳遠與 800 公尺跑走的檢測方式。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>◎安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十</p>	<p>六. 健康體適能</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>	<p>【活動】了解坐姿體前彎與仰臥起坐的測驗方式</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>十一</p>	<p>六. 健康體適能 七. 舞力四射</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-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-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>【活動 1】了解平時如何制訂計畫，持之以恆，養成運動好習慣。 【活動 2】利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十二</p>	<p>七. 舞力四射</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。 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</p>	<p>【活動 1】能利用課後時間與家人、朋友一同創作。 【活動 2】能說出肢體展現所象徵的事物正確性。 【活動 3】能與同學間合作完成表現任務（肢體揭示題目或任務卡要求）。 【活動 4】能利用課後時間與家人、朋友一起玩比手畫腳、雕塑家、比畫家。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		隊成員合作，促進身心健康。			
十三	八. 我是小勇士	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。	【活動 1】向前撲倒時，可以利用俯臥姿勢來保護身體。 【活動 2】能做出立姿前撲護身倒法。 【活動 3】學會翻滾是一種保護自己的好方法。 【活動 4】能做出左右迴旋翻滾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十四	八. 我是小勇士 九. 排球小子	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-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。	【活動 1】學會翻滾是一種保護自己的好方法。 【活動 2】能做出前迴轉倒法。 【活動 3】順暢完成單手擊球動作。 【活動 4】順暢完成雙手控球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十五	九. 排球小子	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。	【活動 1】能正確完成低手接擊球的動作。 【活動 2】可以完成擊反彈球的動作。 【活動 3】可以完成對牆接擊球的動作。 【活動 4】可以完成自拋自擊、你拋我接的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十六</p>	<p>九. 排球小子 十. 歡樂棒球</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>	<p>【活動 1】能与他人合作進行排球遊戲。 【活動 2】於比賽中展現相關排球技巧。 【活動 3】能做出正確的打擊動作要領並應用於活動中。 【活動 4】能正確做出低手、肩上、反彈球的傳球動作及平飛球、滾地球、高飛球的接球動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>十七</p>	<p>十. 歡樂棒球</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>	<p>【活動 1】將所學的傳接球、打擊及跑壘等基本動作，並應用於比賽中。 【活動 2】能與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。 【活動 3】培養運動欣賞能力，充實運動參與的體驗。 【活動 4】完成活力存摺。 【活動 5】利用課餘時間練習樂樂棒球運動，養成運動的好習慣。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十八</p>	<p>十一. 功夫小子養成班</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>	<p>【活動 1】讓學童了解武術禮貌精神並產生興趣。 【活動 2】讓學童學會基本樁步的要領。 【活動 3】讓學童對武術運動的起源有基本認識，並了解武術運動能增進體適能。 【活動 4】讓學童學會武術基本拳掌動作。 【活動 5】藉由遊戲可以讓武術練習更有趣。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十九</p>	<p>十一. 功夫小子養成班 十二. 旋轉之美</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。 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。</p>	<p>【活動 1】讓學童將學會的武術基本拳掌動作順暢的應用出來。 【活動 2】能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。 【活動 3】藉由觀賞臺灣之光「世界扯鈴冠軍林韋良」的比賽影片，了解扯鈴運動在世界各國發展的現況，進而發現本土民俗文化之美。 【活動 4】能了解扯鈴運動在世界各國發展的現況。 【活動 5】能做出起鈴、運鈴與調鈴的基本動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

二十	十二. 旋轉之美	<p>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。</p>	<p>【活動 1】能做出起鈴、運鈴與調鈴的基本動作。</p> <p>【活動 2】學會扯鈴的基本動作以及各種招式的動作技巧。</p> <p>【活動 3】能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。</p> <p>【活動 4】能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。</p> <p>【活動 5】能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	無
二十一	十二. 旋轉之美	<p>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。</p>	<p>【活動 1】能做出起鈴、運鈴與調鈴的基本動作。</p> <p>【活動 2】學會扯鈴的基本動作以及各種招式的動作技巧。</p> <p>【活動 3】能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。</p> <p>【活動 4】能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。</p> <p>【活動 5】能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	無

南投縣乾峰國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	四年級
教師	四年級教學團隊	上課週/節數	每週 <u>3</u> 節， <u>20</u> 週，共 <u>60</u> 節

課程目標：

1. 能認識颱風可能造成的災害。
2. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。
3. 能認識防颱物資的用途。
4. 能了解獲取地震預警訊息的方法。
5. 能認識緊急避難包的內容及功能。
6. 能了解居家防災整備的注意事項。
7. 能了解颱風災情影響我們的生活及健康。
8. 能了解颱風天前往危險場域的風險。
9. 能認識地震災害的種類及嚴重性。
10. 明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。
11. 能運用資訊產品獲取颱風資訊。
12. 能判讀颱風路徑預測圖資訊。
13. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。
14. 能在不同的場域中操作防震避難動作。
15. 能與家人共同討論並進行防颱、防震準備。
16. 能了解穿內衣、褲的必要性及內衣、褲的選擇方式。
17. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。
18. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。
19. 能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。
20. 能認識生殖器官的清潔與保健方法。
21. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。
22. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。
23. 能了解規律運動對生長發育的重要性。
24. 對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。
25. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

26. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。
27. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。
28. 能了解什麼是需要、想要和必要。
29. 能知道正確的消費觀念。
30. 能認識加熱食品的優、缺點。
31. 能知道日常生活中的消費陷阱。
32. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。
33. 能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。
34. 能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。
35. 能辨別購買加熱食品時需考量的項目。
36. 能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。
37. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。
38. 能發覺自己具備的特質。
39. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。
40. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。
41. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察，肯定自己。
42. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。
43. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。
44. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。
45. 能分享與家人溝通及相處的經驗。
46. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。
47. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。
48. 能了解自己的特質，並持續發展。
49. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。
50. 認識飛盤運動。
51. 認識使用飛盤從事休閒運動。
52. 和同學一起認真進行各項學習活動，針對缺點加以改進。
53. 能描述參與活動的感覺，並欣賞同學的優點。
54. 利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。
55. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。
56. 能落實平時自我練習。
57. 能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。
58. 能描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。
59. 能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。
60. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。
61. 善盡觀賞者的責任與角色，能與他人進行回饋。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

62. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。
63. 能表現出聯合性、協調性的舞蹈動作。
64. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。
65. 課後時間能與家人進行多人的肢體創作表現。
66. 能主動爭取或參與肢體創作表現的機會，例如：參加才藝表演。
67. 能知道利用腳的不同部位進行挑球動作。
68. 能知道利用腳的不同部位進行停球動作。
69. 能知道利用腳的不同部位進行盤球活動。
70. 能於活動中展現教材中基本的足球動作技巧。
71. 能知道運動賞析所要表達的宗旨。
72. 能努力學習教材中的足球動作。
73. 能和其他人合作進行相關的足球活動。
74. 能積極的從事練習並和其他人互相學習。
75. 能運用足球基本技巧表現於活動中。
76. 能藉由探索並練習增強自己的足球技巧。
77. 能表現出學習精神，利用時間練習以求進步。
78. 能理解教材示範中的跳高的相關動作內容。
79. 能知道於活動中如何做出跳高的動作。
80. 能努力參與課程並學習教材內容。
81. 能和同學互相合作一起完成活動。
82. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。
83. 能於活動中和他人一同順利的進行跳高動作。
84. 能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。
85. 能了解拳、掌手勢的動作及應用。
86. 能明瞭武術動作名稱及要領。
87. 能以快樂的心情與同學從事活動。
88. 能分享自己學習後的心得及心情。
89. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。
90. 能掌握武術動作要領並有方法的練習。
91. 能落實平時自我身體活動。
92. 透過羽球遊戲及活動，認識羽球的正確動作技能。
93. 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
94. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。
95. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。
96. 能在活動中學習與同學互助及彼此競爭的技巧。
97. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>98. 認識柔道運動的禮節起源。</p> <p>99. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位</p> <p>100. 學習柔道運動，要懂得尊重場地，並在活動中表現出尊重他人的態度。</p> <p>101. 認真參與練習並和他人一起學習。</p> <p>102. 學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。</p> <p>103. 能做出防禦動作的龍蝦運動及反龍蝦運動。</p> <p>104. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。</p> <p>105. 做出移動步法，讓重心保持穩定。</p> <p>106. 嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。</p> <p>107. 認識不同運動的活動空間與場域。</p> <p>108. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。</p> <p>109. 能明瞭水中漂浮及打水的動作要領。</p> <p>110. 能快樂的從事水中活動，進而對游泳運動產生興趣。</p> <p>111. 能做出並熟練水中漂浮及打水的動作技能。</p> <p>112. 能遵守水域運動的相關安全規定。</p> <p>113. 能選擇並喜愛游泳運動，進而養成良好的運動習慣。</p>					
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	一. 風搖地動	<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>	<p>【活動 1】認識颱風發生的時節及可能帶來的災害，並運用資訊產品獲取颱風資訊。</p> <p>【活動 2】能學習颱風來臨時的減災整備方法，實際與家人討論並準備防颱工作。</p> <p>【活動 3】認識地震災害的嚴重性。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎安全教育</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>◎防災教育</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
二	<p>一. 風搖地動</p> <p>二. 逗陣來長大</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> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作</p>	<p>【活動 1】熟練地震來臨時的避難步驟。</p> <p>【活動 2】引導學童認識地震引發的嚴重災害，並學習在不同的場域中避難。</p> <p>【活動 3】學習地震減災整備方法，並能夠實際與家人共同討論、檢視家中的防震工作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎安全教育</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>◎防災教育</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>◎性別平等教育</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	【活動 4】引導學童自我觀察，從身體長大的訊號中，知道自己正在成長。		性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
三	二. 逗陣來長大	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。	【活動 1】介紹青春期，引導學童了解每個人的發育速度及進入青春期的時間都不同。 【活動 2】認識青春期男、女生殖器官的基本功能與差異。 【活動 3】學習生殖器官的清潔與保健方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
四	二. 逗陣來長大 三. 消費停看聽	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-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。	【活動 1】了解運動的重要性，並學習設計運動計畫，以養成規律運動習慣。 【活動 2】知道養成清潔身體及衣物的重要性，培養良好衛生習慣。 【活動 3】能了解需要、想要和必要，檢視自己消費前是否認真思考，並學會在合理的能力範圍內進行消費行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 ◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
五	三. 消費停看聽	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	【活動 1】能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 【活動 2】能分辨什麼是消費陷阱，當遇到消費糾紛時，能尋求管道申訴。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。			
六	<p>三. 消費停看聽</p> <p>四. 知己知彼</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> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>【活動 1】能分辨什麼是消費陷阱，當遇到消費糾紛時，能尋求管道申訴。</p> <p>【活動 2】透過自我、同學及家人的觀察，由外表至內在一步步認識自己、探索自我，進而肯定自己。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎家庭教育</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>◎生涯規劃教育</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
七	<p>四. 知己知彼</p> <p>五. 飛盤真好玩</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。</p>	<p>【活動 1】引導學童透過與家人互動，學習良好溝通與相處的技巧。</p> <p>【活動 2】引導學童綜合以上學習，發覺自己哪些方面有所進步，並往更好的自己努力。</p> <p>【活動 3】了解飛盤的種類。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎生涯規劃教育</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>◎人權教育</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

八	五、飛盤真好玩	<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>	<p>【活動 1】熟悉飛盤的大小，運用反手握、正手握來投擲飛盤。 【活動 2】能做出上手接、下手接、雙手夾接的接飛盤動作。 【活動 3】能確實的將飛盤擲遠。 【活動 4】能將飛盤擲中指定的位置。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
九	<p>五、飛盤真好玩 六. 歡樂土風舞</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-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-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>【活動 1】能完成飛盤接力遊戲。 【活動 2】能選擇適當的休閒運動場所來玩飛盤。 【活動 3】描述音樂律動性，認識模仿創作的技能概念及練習的策略。 【活動 4】能主動參與，並樂於嘗試創作舞蹈。 【活動 5】能認識不同國家的土風舞民情。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎生涯規劃教育 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>
十	六. 歡樂土風舞	<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。 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>【活動 1】能學會〈木鞋舞〉。 【活動 2】能利用課後時間與家人、朋友一起跳〈木鞋舞〉。 【活動 3】能懂得欣賞他人的舞蹈表現。 【活動 4】配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，快樂跳舞。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>十一</p>	<p>六. 歡樂土風舞 七. 活力足球</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。 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>【活動 1】能懂得欣賞他人的舞蹈表現。 【活動 2】配合音樂，全班進行團體〈木鞋舞〉的舞蹈動作，快樂跳舞。 【活動 3】知道如何用腳的不同部位將球挑起。 【活動 4】知道如何用腳的不同部位將球踢停。 【活動 5】能於活動中展現足球基本動作。 【活動 6】於活動中展現盤球繞物的技巧。 【活動 7】能有節奏的完成盤球活動。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十二</p>	<p>七. 活力足球</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>	<p>【活動 1】和他人合作練習各種踢傳球動作。 【活動 2】於活動中順暢的完成踢傳球動作。 【活動 3】能和他人一同合作進行活動。 【活動 4】於活動中表現足球基本技巧。 【活動 5】知道球王梅西的故事。 【活動 6】討論如何正向面對困難。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十三</p>	<p>八. 跳高小子</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>	<p>【活動 1】能和同學一起合作進行活動。 【活動 2】能在活動中體驗單腳抬跨的動作。 【活動 3】知道側抬跨跳動作要領。 【活動 4】順暢完成側抬跨跳動作。 【活動 5】會運用不同起跳腳完成闖關。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>
<p>十四</p>	<p>八. 跳高小子 九. 武術高手</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</p>	<p>【活動 1】知道剪式跳高的動作要領。 【活動 2】能做出剪式跳高助跑及空中動作。 【活動 3】知道如何完成落墊動作。 【活動 4】知道如何完成空中動作。 【活動 5】可以順暢的進行剪式跳高。 【活動 6】和他人合作完成個人紀錄。 【活動 7】能學會武術基本拳掌動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	【活動 8】能發揮創意，讓武術招式變化無窮。		
十五	九. 武術高手	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。	【活動 1】知道並學習「弓馬站樁」的武術招式。 【活動 2】知道並學會「立拳劈掌」的武術招式。 【活動 3】能將學會武術動作順暢的應用出來。 【活動 4】能用愉快的心情認真參與並完成考驗活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十六	九. 武術高手 十. 羽球同樂	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。	【活動 1】引導學童將所學的武術動作，提升為更有創意的身體活動。 【活動 2】能培養規律運動的習慣，並分享身體活動的益處。 【活動 3】能正確做出各種繩梯的動作。 【活動 4】學會正確的握拍方法及持球動作技能。 【活動 5】學會正確的握拍動作及向上擊球動作。 【活動 6】利用向上擊球動作完成接龍擊球活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十七	十. 羽球同樂	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。	【活動 1】能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 【活動 2】能學會正確的正手擊反手回擊球發高遠球的動作。 【活動 3】利用學會的羽球技能，進行一場比賽。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十八	十一. 功夫小將領	<p>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。</p>	<p>【活動 1】能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。 【活動 2】能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 【活動 3】學習自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。 【活動 4】練習移動步法，讓重心保持穩定。 【活動 5】能選擇安全的場地練習柔道動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	無
十九	<p>十一. 功夫小將領 十二. 水中蛟龍</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。 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。</p>	<p>【活動 1】認識臺灣柔壇第一人連珍玲。 【活動 2】認識柔道英雄楊勇緯。 【活動 3】能選擇安全的戲水場域。 【活動 4】具備戶外戲水的安全知識。 【活動 5】選擇合適的游泳裝備。 【活動 6】認識游泳裝備與游泳池的安全設施。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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>
二十	十二. 水中蛟龍	<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>	<p>【活動 1】選擇合適的游泳裝備。 【活動 2】認識游泳裝備與游泳池的安全設施。 【活動 3】學會打水前進的動作。 【活動 4】進行打水接力比賽。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎海洋教育 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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>

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。