高雄市113學年度第一學期岡山區前峰國民小學四年級健體領域教學計畫表 設計者：四年級團隊

| 起訖週次 | 起訖日期 | 主題 | 單元名稱 | 學習重點 | 核心素養/具體內涵 | 教學目標 | 評量方式 | 議題/議題實質內涵 | 跨領域/跨領域協同教學 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 第一週 | 8/26-8/30 | 第一單元食在有營養 | 第一課營養要均衡 | 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | 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。 | 健體-E-A2 | 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。 | 課堂發表 | 法定：健體-登革熱防治教育-(環E5)-1 |  |
| 第一週 | 8/26-8/30 | 第四單元球類遊戲王 | 第一課足球玩家 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 | 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 | 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。 | 實際操作 |  |  |
| 第二週 | 9/02-9/06 | 第一單元食在有營養 | 第一課營養要均衡 | 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 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。 | 健體-E-A2 | 1.願意改善個人營養不均衡的問題。2.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。 | 課堂發表 | 法定：健體-健康飲食教育-(安E6)-1 |  |
| 第二週 | 9/02-9/06 | 第四單元球類遊戲王 | 第一課足球玩家 | 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 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 | 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。 | 實際操作 |  |  |
| 第三週 | 9/09-9/13 | 第一單元食在有營養 | 第二課認識營養素 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 | 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。 | 健體-E-A2 | 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.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 | 課堂發表 | 法定：健體-健康飲食教育-(安E6)-1 | ■線上教學：回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第三週 | 9/09-9/13 | 第四單元球類遊戲王 | 第一課足球玩家 | 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 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 | 1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。2.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。3.運用合作與競爭策略完成足球活動。4.課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。 | 實際操作 | 法定：健體-游泳與自救能力教學-(海E2)-2 |  |
| 第四週 | 9/16-9/20 | 第一單元食在有營養 | 第二課認識營養素 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 | 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。 | 健體-E-A2 | 1.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。2.遵守營養均衡的健康飲食原則。 | 課堂發表 | 法定：健體-健康飲食教育-(安E6)-1 |  |
| 第四週 | 9/16-9/20 | 第四單元球類遊戲王 | 第二課壘上攻防 | 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。 | Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 健體-E-C2 | 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。 | 實際操作 | 法定：健體-游泳與自救能力教學-(海E2)-2 |  |
| 第五週 | 9/23-9/27 | 第一單元食在有營養 | 第三課聰明選食物 | 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-A2 | 了解食物的健康安全消費訊息與方法。 | 課堂發表 |  |  |
| 第五週 | 9/23-9/27 | 第四單元球類遊戲王 | 第二課壘上攻防 | 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 健體-E-C2 | 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。 | 實際操作 | 法定：健體-游泳與自救能力教學-(海E2)-2 |  |
| 第六週 | 9/30-10/04 | 第一單元食在有營養 | 第三課聰明選食物 | 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-A2 | 1.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。2.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。 | 課堂發表 |  |  |
| 第六週 | 9/30-10/04 | 第四單元球類遊戲王 | 第二課壘上攻防 | 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 健體-E-C2 | 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。 | 實際操作 | 法定：健體-游泳與自救能力教學-(海E2)-2 |  |
| 第七週 | 10/07-10/11 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 | 第一課菸與煙的真相 | 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。 | Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 健體-E-A2 | 1.認識一手菸、二手菸、三手菸。2.注意吸菸對健康的危害。 | 課堂發表 |  |  |
| 第七週 | 10/07-10/11 | 第五單元跑跳過招大進擊 | 第一課跑動活力躍 | 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。 | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 健體-E-A2 | 1.認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。2.認識快速跑的動作技能概念與動作練習的策略。3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。4.表現快速跑的動作。5.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 | 實際操作 |  |  |
| 第八週 | 10/14-10/18 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 | 第一課菸與煙的真相 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 健體-E-A2 | 1.認識電子煙。2.運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。3.認識禁菸場所。 | 課堂發表 |  |  |
| 第八週 | 10/14-10/18 | 第五單元跑跳過招大進擊 | 第一課跑動活力躍 | 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。 | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 健體-E-A2 | 1.認識快速跑、彎道跑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.表現快速跑、彎道跑的動作。4.運用快速跑、彎道跑的動作練習策略。 | 實際操作 |  |  |
| 第九週 | 10/21-10/25 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 | 第二課酒與檳榔 | 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。 | 健體-E-A2 | 1.注意飲酒對健康的危害。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。 | 課堂發表 |  | ■線上教學：回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第九週 | 10/21-10/25 | 第五單元跑跳過招大進擊 | 第一課跑動活力躍 | 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。 | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 健體-E-A2 | 1.認識障礙跑的動作技能概念與動作練習的策略。2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。3.表現障礙跑、線梯創意跑跳的動作。4.運用障礙跑的動作練習策略。 | 實際操作 |  |  |
| 第十週 | 10/28-11/01 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 | 第二課酒與檳榔 | 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。 | 健體-E-A2 | 1.認識檳榔的組成。2.注意嚼檳榔對健康的危害。3.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十週 | 10/28-11/01 | 第五單元跑跳過招大進擊 | 第一課跑動活力躍 | 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。 | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 健體-E-A2 | 1.認識立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。3.表現線梯創意跑跳，立定跳遠的動作。4.運用立定跳遠的動作練習策略。5.表現曲折跑、彎道跑、障礙跑的動作。 | 實際操作 |  |  |
| 第十一週 | 11/04-11/08 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 | 第三課向菸、酒、檳榔說不 | 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-A1健體-E-B1 | 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。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十一週 | 11/04-11/08 | 第五單元跑跳過招大進擊 | 第二課健康體適能 | 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 | Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。 | 健體-E-A3 | 透過體適能檢測，了解個人體適能表現。 | 實際操作 |  |  |
| 第十二週 | 11/11-11/15 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 | 第三課向菸、酒、檳榔說不 | 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。 | 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-A1健體-E-B1 | 1.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。2.清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。3.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十二週 | 11/11-11/15 | 第五單元跑跳過招大進擊 | 第二課健康體適能 | 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。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。Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。 | 健體-E-A3 | 1.了解運動能幫助生長。2.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。3.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。4.描述參與模擬登山活動的感覺。5.課後參與登山活動，增進體適能。 | 實際操作 |  |  |
| 第十三週 | 11/18-11/22 | 第三單元熱與火的危機 | 第一課小心灼燙傷 | 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-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 健體-E-A2 | 1.學習與灼燙傷患者相處。2.認識灼燙傷的分級。3.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 | 課堂發表 |  | ■線上教學：回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第十三週 | 11/18-11/22 | 第五單元跑跳過招大進擊 | 第三課友善對練 | 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 | Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 | 健體-E-C2 | 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.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。 | 實際操作 |  |  |
| 第十四週 | 11/25-11/29 | 第三單元熱與火的危機 | 第一課小心灼燙傷 | 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-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 健體-E-A2 | 1.演練灼燙傷的急救處理方法。2.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十四週 | 11/25-11/29 | 第五單元跑跳過招大進擊 | 第三課友善對練 | 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 | Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 | 健體-E-C2 | 1.認識劈掌、上架的動作概念。2.認識武術進攻、防守的練習策略。3.主動參與、樂於嘗試活動。4.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。 | 實際操作 |  |  |
| 第十五週 | 12/02-12/06 | 第三單元熱與火的危機 | 第二課防火安全檢查 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 健體-E-A2 | 1.覺察居家環境的潛在危機。2.了解用電安全須知、危險用火行為。3.遵守居家安全注意事項。4.檢查並改善居家用電方式。 | 課堂發表 | 法定：健體-防災教育-(防E5)-1 |  |
| 第十五週 | 12/02-12/06 | 第六單元嬉游樂舞鈴 | 第一課舞動一身 | 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 健體-E-B3 | 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。 | 實際操作 |  |  |
| 第十六週 | 12/09-12/13 | 第三單元熱與火的危機 | 第二課防火安全檢查 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 健體-E-A2 | 1.了解居家防火措施。2.了解滅火器的使用方法。3.遵守居家安全注意事項。 | 課堂發表 | 法定：健體-防災教育-(防E5)-1 |  |
| 第十六週 | 12/09-12/13 | 第六單元嬉游樂舞鈴 | 第一課舞動一身 | 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。 | Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 健體-E-B3 | 1.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。2.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。 | 實際操作 |  |  |
| 第十七週 | 12/16-12/20 | 第三單元熱與火的危機 | 第二課防火安全檢查 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 健體-E-A2 | 1.了解居家防火措施。2.遵守居家安全注意事項。3.檢查並改善居家防火措施。4.規畫家庭逃生計畫。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十七週 | 12/16-12/20 | 第六單元嬉游樂舞鈴 | 第一課舞動一身 | 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 健體-E-B3 | 1.與同學合作，完成列車舞。2.與同學合作，完成列車遊戲。 | 實際操作 |  |  |
| 第十八週 | 12/23-12/27 | 第三單元熱與火的危機 | 第二課防火安全檢查 | 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 健體-E-A2 | 1.了解公共場所防火措施。2.檢查公共場所防火措施。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十八週 | 12/23-12/27 | 第六單元嬉游樂舞鈴 | 第二課打水遊戲 | 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。 | Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 健體-E-A2 | 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。5.運用合作與競爭策略完成打水活動。 | 實際操作 |  |  |
| 第十九週 | 12/30-1/03 | 第三單元熱與火的危機 | 第三課火場應變 | 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 健體-E-A2 | 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。 | 課堂發表紙筆測驗 |  |  |
| 第十九週 | 12/30-1/03 | 第六單元嬉游樂舞鈴 | 第二課打水遊戲 | 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 健體-E-A2 | 1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。2.表現蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。3.運用合作與競爭策略完成打水活動。 | 實際操作 |  |  |
| 第廿週 | 1/06-1/10 | 第三單元熱與火的危機 | 第三課火場應變 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 健體-E-A2 | 1.認識火災逃生避難的原則和技巧。2.演練火災逃生避難的原則和技巧。3.認識緩降機使用方式。 | 課堂發表 |  |  |
| 第廿週 | 1/06-1/10 | 第六單元嬉游樂舞鈴 | 第二課打水遊戲 | 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。 | Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 健體-E-A2 | 1.認識趴浪運動基本裝備、基本動作。2.認識趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。3.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。4.課後持續練習，增進打水動作的熟練度。 | 實際操作 |  |  |
| 第廿一週 | 1/13-1/17 | 第三單元熱與火的危機 | 第三課火場應變 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 健體-E-A2 | 1.認識身上著火時的處理方法。2.演練身上著火時的處理方法。 | 課堂發表 |  |  |
| 第廿一週 | 1/13-1/17 | 第六單元嬉游樂舞鈴 | 第三課轉動扯鈴 | 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。 | Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 | 健體-E-A2 | 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。 | 實際操作 |  |  |
| 第廿二週 | 1/20 | 第三單元熱與火的危機 | 第三課火場應變 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 健體-E-A2 | 演練身上著火時的處理方法。 | 課堂發表 |  |  |
| 第廿二週 | 1/20 | 第六單元嬉游樂舞鈴 | 第三課轉動扯鈴 | 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。 | Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 | 健體-E-A2 | 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。 | 實際操作 |  |  |