

彰化縣鹿港國民小學 110 學年度第一學期三年級健體領域課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				
領域核心素養	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。 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。				
重大議題融入	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 【人權教育】				

	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
--	---

課程架構

教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題 內容重點
				學習表現	學習內容		
第一週	健康 第一單元 飲食聰明選 第 1 課吃出健康 體育 第四單元 與繩球同行 第 1 課隔繩對戰	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-C2	健康 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。 體育 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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	健康 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。 體育 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。	健康 1. 發表 2. 問答 體育 1. 操作 2. 發表	

第二週	健康 第一單元 飲食聰明選 第 1 課吃出健康 體育 第四單元 與繩球同行 第 1 課隔繩對戰	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-C2	健康 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。 體育 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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	健康 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 體育 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。	健康 1.發表 2.實作 體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿	
第三週	健康 第一單元 飲食聰明選 第 1 課吃出健康 體育 第四單元 與繩球同行 第 2 課玩球完勝	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-C2	健康 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 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。 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。	健康 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。 體育 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	健康 1.演練 2.實作 3.實踐 體育 1.操作 2.觀察	體育 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

第四週	健康 第一單元 飲食聰明選 第 2 課飲食學問大 體育 第四單元 與繩球同行 第 2 課玩球完勝	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-C2	健康 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 體育 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。 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。	健康 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。 體育 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	健康 • 發表 體育 1. 操作 2. 觀察 3. 運動撲滿	體育 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第五週	健康 第一單元 飲食聰明選 第 2 課飲食學問大 體育 第四單元 與繩球同行 第 3 課跳繩妙變化	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A1	健康 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 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。	健康 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。 體育 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	健康 1. 發表 2. 實作 體育 1. 操作 2. 實作 3. 發表	

第六週	健康 第一單元 飲食聰明選 第 2 課飲食學問大 體育 第四單元 與繩球同行 第 3 課跳繩妙變化	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A1	健康 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 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。	健康 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。 體育 1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	健康 1. 問答 2. 實作 3. 總結性評量 體育 1. 操作 2. 運動撲滿	
第七週	健康 第二單元 生命的樂章 第 1 課生長圓舞曲 體育 第五單元 跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-C2	健康 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	健康 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 體育 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	健康 1. 發表 2. 觀察 3. 自評 4. 實作 體育 • 操作	

第八週	健康 第二單元 生命的樂章 第 1 課生長圓舞曲 體育 第五單元 跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-C2	健康 1a-II-1 認識身心健康 基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	健康 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 體育 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	健康 1. 問答 2. 實作 體育 1. 觀察 2. 問答 3. 運動撲滿	
第九週	健康 第二單元 生命的樂章 第 1 課生長圓舞曲 體育 第五單元 跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A1	健康 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 體育 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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。	健康 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 體育 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	健康 1. 發表 2. 演練 體育 • 操作	體育 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

第十週	健康 第二單元 生命的樂章 第 2 課人生進行曲 體育 第五單元 跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣	健康 1、 體育 2	體育 健體-E-A1	健康 1a-II-1 認識身心健康 基本概念與意義。 體育 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。 2d-II-1 描述參與身體 活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適 能與基本運動能力的身 體活動。	健康 Aa-II-2 人生各階段發 展的順序與感受。 體育 Ga-II-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。	健康 • 發表 體育 1. 操作 2. 發表	健康 【家庭教育】 家 E3 察覺家 庭中不同角 色，並反思個 人在家庭中扮 演的角色。
第十一週	健康 第二單元 生命的樂章 第 2 課人生進行曲 體育 第五單元 跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣	健康 1、 體育 2	體育 健體-E-A1	健康 1a-II-1 認識身心健康 基本概念與意義。 體育 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。 2d-II-1 描述參與身體 活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適 能與基本運動能力的身 體活動。	健康 Aa-II-2 人生各階段發 展的順序與感受。 體育 Bc-II-1 暖身、伸展動 作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。	健康 1. 發表 2. 實作 3. 總結性評量 體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	健康 【家庭教育】 家 E3 察覺家 庭中不同角 色，並反思個 人在家庭中扮 演的角色。 體育 【安全教育】 安 E7 探究運 動基本的保 健。

第十二週	健康 第三單元 快樂的社區 第 1 課社區新體驗 體育 第五單元 跑接樂悠游 第 3 課跑步接力傳寶	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-C2	健康 2b-II-1 遵守健康的生 活規範。 4a-II-2 展現促進健康 的行為。 體育 2c-II-2 表現增進團隊 合作、友善的互動行 為。 3d-II-2 運用遊戲的合 作和競爭策略。	健康 Ca-II-1 健康社區的意 識、責任與維護行動。 體育 Ga-II-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。	健康 • 發表 體育 1. 操作 2. 發表	
第十三週	健康 第三單元 快樂的社區 第 1 課社區新體驗 體育 第五單元 跑接樂悠游 第 3 課跑步接力傳寶	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-C2	健康 2b-II-1 遵守健康的生 活規範。 4a-II-2 展現促進健康 的行為。 體育 體育 2c-II-2 表現增進團隊 合作、友善的互動行 為。 3d-II-2 運用遊戲的合 作和競爭策略。	健康 Ca-II-1 健康社區的意 識、責任與維護行動。 體育 Ga-II-1 跑、跳與行進 間投擲的遊戲。	健康 1. 發表 2. 實作 體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	

第十四週	健康 第三單元 快樂的社區 第 1 課社區新體驗 體育 第五單元 跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A2	健康 2b-II-1 遵守健康的生 活規範。 4a-II-2 展現促進健康 的行為。 體育 1c-II-1 認識身體活動 的動作技能。 2c-II-3 表現主動參 與、樂於嘗試的學習態 度。 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。	健康 Ca-II-1 健康社區的意 識、責任與維護行動。 體育 Gb-II-1 戶外戲水安全 知識、離地蹬牆漂浮。	健康 •發表 體育 1.問答 2.操作	體育 【海洋教育】 海 E1 喜歡親 水活動，重視 水域安全。
第十五週	健康 第三單元 快樂的社區 第 2 課社區環保 體育 第五單元 跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A2	健康 2a-II-2 注意健康問題 所帶來的威脅感與嚴重 性。 體育 1c-II-1 認識身體活動 的動作技能。 2c-II-3 表現主動參 與、樂於嘗試的學習態 度。 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。	健康 Ca-II-2 環境汙染對健 康的影響。 體育 Gb-II-1 戶外戲水安全 知識、離地蹬牆漂浮。	健康 •發表 體育 1.操作 2.運動撲滿	體育 【海洋教育】 海 E1 喜歡親 水活動，重視 水域安全。

第十六週	健康 第三單元 快樂的社區 第 2 課社區環保 體育 第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第 1 課拳腳見功夫	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A1	健康 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	健康 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 體育 Bd-II-1 武術基本動作。	健康 • 問答 體育 • 操作	
第十七週	健康 第三單元 快樂的社區 第 2 課社區環保 體育 第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第 1 課拳腳見功夫	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A1	健康 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。 體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	健康 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 體育 Bd-II-1 武術基本動作。	健康 1.發表 2.實作 體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿	

第十八週	健康 第三單元 快樂的社區 第 3 課社區藥師好朋友 體育 第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第 2 課搖滾翻轉樂	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A1	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 體育 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	健康 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 體育 1a-I I-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	健康 1.發表 2.問答 體育 1.操作 2.觀察 3.發表	
第十九週	健康 第三單元 快樂的社區 第 3 課社區藥師好朋友 體育 第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第 2 課搖滾翻轉樂	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A1	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 體育 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	健康 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 體育 1a-I I-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	健康 1.問答 2.發表 體育 1.操作 2.觀察 3.發表 4.運動撲滿	
第廿週	健康 第三單元 快樂的社區 第 3 課社區藥師好朋友 體育 第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-B3	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 體育 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	健康 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 體育 1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-I I-2 土風舞遊戲。	健康 • 實作 體育 1.操作 2.觀察	體育 【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

第廿一週	健康 第三單元 快樂的社區 第 3 課社區藥師好朋友 體育 第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞	健康 1、體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-B3	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 體育 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	健康 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 體育 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-I I-2 土風舞遊戲。	健康 1.發表 2.總結性評量 體育 1.操作 2.觀察 3.運動撲滿	體育 【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
------	--	-----------------	--------------------------------	---	---	---	--------------------------------------

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣鹿港國民小學 110 學年度第二學期三年級健體領域課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				
領域核心素養	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。 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-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。				
重大議題融入	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 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。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。				

安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
【品德教育】
 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

課程架構

教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題 內容重點
				學習表現	學習內容		
第一週	健康 第一單元 流感我不怕 第 1 課 認識流感 體育 第四單元 球力全開 第 1 課 地板桌球	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-C2	健康 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。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 體育 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能 的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	健康 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 體育 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。	健康 1. 問答 2. 實作 體育 1. 操作 2. 發表	
第二週	健康 第一單元 流感我不怕 第 1 課 認識流感 體育 第四單元 球力全開 第 1 課 地板桌球	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-C2	健康 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。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	健康 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	健康 1. 發表 2. 演練 體育 1. 操作	

				體育 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	體育 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。		
第三週	健康 第一單元 流感我不怕 第 2 課 遠離流感 體育 第四單元 球力全開 第 1 課 地板桌球	健康 1、體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-C2	健康 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 體育 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	健康 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 體育 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。	健康 1. 實作 體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	

				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。			
第四週	健康 第一單元 流感我不怕 第2課 遠離流感 體育 第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-C2	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	健康 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 體育 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。	健康 1. 實作 體育 1. 操作 2. 發表 3. 觀察	體育 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第五週	健康 第一單元 流感我不怕 第2課 遠離流感 體育 第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-C2	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	健康 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方	健康 1. 實作 體育 1. 操作 2. 發表	體育 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 體育 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。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	法。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 體育 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。	3. 觀察	
第六週	健康 第一單元 流感我不怕 第3課 預防傳染病大作戰 體育 第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防	健康 1、體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-C2	健康 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 體育 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	健康 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 體育 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。	健康 1.發表 2.實作 3.自評 4.總結性評量 體育 1.操作 2.實作 3.運動撲滿	體育 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				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			
第七週	健康 第二單元 愛護眼耳口 第1課 近視不要來 體育 第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-C2	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 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。 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。	健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 體育 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。	健康 1. 發表 體育 1. 操作 2. 發表	體育 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第八週	健康 第二單元 愛護眼耳口 第1課 近視不要來 體育 第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-C2	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 體育 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。	健康 1. 發表 2. 實作 體育 1. 操作 2. 發表 3. 觀察	體育 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

				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。			
第九週	健康 第二單元 愛護眼耳口 第2課 健康好聽力 體育 第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-C2	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 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。 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。	健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 體育 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。	健康 1.發表 2.演練 體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿	體育 【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十週	健康 第二單元 愛護眼耳口 第2課 健康好聽力 體育 第五單元 蹦跳好體能 第1課 活力體適能	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A2	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊	健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 體育 Ab-II-1 體適能活動。	健康 1.發表 2.實作 體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿	

				合作、友善的互動行為。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。			
第十一週	健康 第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護 體育 第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	健康 1、體育 2	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A2	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 展現促進健康的行為。 體育 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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表	健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 體育 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	健康 1. 發表 2. 實作 體育 1. 操作 2. 發表	

				現。			
第十二週	健康 第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護 體育 第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A2	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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-2 展現促進健康的行為。 體育 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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 體育 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	健康 1. 發表 體育 1. 操作 2. 發表	
第十三週	健康 第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護 體育 第五單元 蹦跳好體能	健康 1、 體育	健康 健體-E-A1 體育 健體-E-A2	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護	健康 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	健康 1. 演練 2. 實作 3. 總結性評量	

	第 2 課 金銀島探險	2		的重要性。 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-2 展現促進健康的行為。 體育 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。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	體育 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	體育 1. 操作 2. 觀察 3. 實作 4. 運動撲滿	
第十四週	健康 第三單元 安心又安全 第 1 課 安心校園 體育 第五單元 蹦跳好體能 第 3 課 看我好身手	健康 1、體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-C2	健康 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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 體育	健康 Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。 體育 I a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	健康 1. 發表 體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	健康 【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。

				1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。			
第十五週	健康 第三單元 安心又安全 第1課 安心校園 體育 第六單元 武現韻律風 第1課 學校運動會	健康 1、體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A2	健康 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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 體育 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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	健康 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 體育 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-2 學校運動賽會。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 I b-II-2 土風舞遊戲。	健康 1.發表 2.演練 3.實作 體育 1.操作 2.觀察 3.發表	健康 【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。
第十六週	健康 第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行 體育	健康 1、體育	健康 健體-E-A2 體育	健康 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題	健康 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須	健康 1.發表 2.自評	健康 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

	第六單元 武現韻律風 第1課 學校運動會	育 2	健體-E-A2	所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	知。 體育 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-2 學校運動賽會。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 I b-II-2 土風舞遊戲。	體育 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十七週	健康 第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行 體育 第六單元 武現韻律風 第2課 大展武威	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-A1 健體-E-C2	健康 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 體育 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能	健康 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 體育 Bd-II-1 武術基本動作。	健康 1. 演練 2. 自評 體育 1. 實作 2. 操作 3. 運動撲滿	健康 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

				的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
第十八週	健康 第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行 體育 第六單元 武現韻律風 第3課 與毽子同樂	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-B1	健康 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。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 體育 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	健康 Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 體育 1c-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	健康 1.發表 2.自評 體育 1.操作 2.運動撲滿	健康 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十九週	健康 第三單元 安心又安全 第3課 戶外安全 體育 第六單元 武現韻律風 第4課 水舞	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-B3	健康 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。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 體育 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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	健康 Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 體育 1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 I b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	健康 1.演練 2.問答 體育 1.操作 2.發表	健康 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

第廿週	健康 第三單元 安心又安全 第3課 戶外安全 體育 第六單元 武現韻律風 第4課 水舞	健康 1、 體育 2	健康 健體-E-A2 體育 健體-E-B3	健康 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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 體育 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	健康 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 體育 1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 I b-II-2 土風舞遊戲。	健康 1.發表 2.總結性評量 體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿	健康 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
-----	--	---------------------	------------------------------------	---	---	---	--

備註：

- 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。