

110 學年度第一學期三年級 健體 領域/科目課程 (部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫

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	南一版	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 4. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為；有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 5. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。 6. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題，並找出解決方法。 7. 能清潔並維持居家環境的衛生。 8. 能養成騎自行車及慢跑的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 9. 課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。 10. 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。 11. 能落實平時自我身體活動。 12. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 13. 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。 14. 能於活動中順利的和他人合作完成接力。 15. 能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。 				
領域核心素養	<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-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-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>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>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>				
重大議題融入	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>				

【安全教育】
 安 E1 了解安全教育。
 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
 安 E6 了解自己的身體。
 安 E12 操作簡單的急救項目。
 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

【防災教育】
 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

【品德教育】
 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

【家庭教育】
 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	壹、健康一把罩 一. 我登上三年級了	1	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。 3b-II-2 能於引導 下，表現 基本的人 際溝通互 動技能。	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。	1. 能觀察作息和環 境，知道和低年級不 一樣的地方。 2. 能尋求家人與師長 的協助，消除對新環 境的陌生與不安。 3. 能用學習過的溝通 技能，認識新同學。 4. 透過活動，了解能 力的提升是成長的一 部分。 5. 能與教師、同學互 動，積極適應新環境 與新生活。 6. 透過參與活動，認 識並適應新環境。	【活動 1】透過觀察， 覺察身邊人事物的改 變，並尋求協助以適 應新環境。 【活動 2】透過參與活 動，認識新環境，了 解能力的提升是成長 的一部分。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教 育】 生 E2 理解人 的身體與心 理面向。
	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	2	1c-II-1 認識身體	1a-II-1 滾翻、支	1. 能完成指定動作的 學習。	【活動 1】學會安全的 在墊上進行運動。	觀察評量 口頭評量	【安全教 育】

			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-2 表現觀賞者的角色和責任。	撐、平衡與擺盪動作。	2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 在活動過程中，能知道如何保護自己。 5. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 6. 會欣賞並支持同學的表現。	【活動 2】運用身體平衡能力，完成動作。	行為檢核 態度評量	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第二週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 2. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 3. 透過參與活動，認識並適應新環境。	◆透過參與活動，認識新環境，了解能力的提升是成長的一部分。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 2. 會欣賞並支持同學的表現。 3. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 4. 學習如何安全的進行墊上活動。	◆運用身體平衡能力，完成動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
第三週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3a-II-1 演練基本	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			的健康技能。		合，讓身體能靈活活動。 3.能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。			
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.完成指定動作的學習。 2.專注觀賞他人的動作表現。 3.能學習並表現出指定動作。 4.專注觀賞他人的動作表現。	◆運用身體各部位的肌力，學習並能完成指定動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
第四週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2.能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2.學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。 3.能做出斜坡前滾翻動作。 4.能做出前滾翻動作。 5.能說出自己練習動作的心得。 6.能說出同學表現的	◆完成前滾翻動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

			4d-II-2 參與提高 體適能與 基本運動 能力的身 體活動。		優點。			
第五週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	2a-II-2 注意健康 問題所帶 來的威脅 感與嚴重 性。 3a-II-1 演練基本 的健康技 能。 4a-II-2 展現促進 健康的行 為。	Da-II-2 身體各部 位的功能 與衛生保 健的方 法。	1.能知道書包過重及 姿勢不良對身體的影 響。 2.能積極實踐書包減 重。 3.能知道背書包的正 確姿勢。 4.能在日常生活中展 現促進健康的行為。	【活動1】能知道書包 過重對身體的不良影 響。 【活動2】能學習書包 減重及正確背書包的 方法，並落實在日常 生活中。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教 育】 生E2理解人 的身體與心 理面向。
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	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。 2d-II-1 描述參與 身體活動 的感覺。 3c-II-2	Ga-II-1 跑、跳與 行進間投 擲的遊 戲。	1.能努力體驗不同擺 臂動作跑步。 2.能練習正確擺臂動 作。 3.能和同學合作學習 正確的跑步動作。 4.能於活動中展現正 確的跑步動作。	【活動1】說出不同擺 臂動作跑步的感想。 【活動2】於跑步中展 現正確擺臂動作。 【活動3】努力練習正 確跑步動作。 【活動4】於活動中展 現出正確的跑步動 作。 【活動5】能努力練習 正確跑步動作。 【活動6】於活動中展 現跑步技巧。	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。

			透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。					
第六週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.能認識不同的情緒。 2.能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 3.能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。	【活動1】引導學童了解每個人都會有情緒，不論情緒是正向或負向，都是正常的。 【活動2】從遊戲和情境中分辨情緒，也可以在日常生活中觀察每個人對情緒的反應。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學習跑步後的保健事項。 2.讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3.鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	【活動1】能努力練習正確跑步動作。 【活動2】於活動中展現出正確的跑步動作。 【活動3】於活動中展現跑步技巧。 【活動4】學習跑步後的保健事項。 【活動5】了解奧林匹克的由來與訴求。	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。
第七週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。	◆在校園與同學相處時，難免會產生不愉快的情緒，遇到這些不愉快的情況時，可以用和緩的方式與對方溝通。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.可以和他人分組合作進行班級100公尺比賽。 2.可以利用課餘時間練習。	◆能和他人一同合作進行100公尺賽跑和紀錄。	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。
第八週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.能知道「我訊息」的使用技巧。 2.遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3.能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。	◆運用「我訊息」，可以讓人情緒緩和、心平氣和的與人溝通，讓別人了解自己的想法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 七.拋接真有趣	2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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	1.積極體驗拋球活動。 2.可以和他人合作完成活動。 3.順利完成拋球動作。 4.完成高低遠近不同的拋接。	【活動1】展現出努力體驗拋球活動。 【活動2】能將球準確的拋往指定地方。	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。

				球關係攻防概念。				
第九週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.能分辨有關同理心的事件。 2.能運用「同理心」設身處地為他人著想。	◆經過同理心的訓練，可以幫助學童站在對方的立場思考，並能夠體諒他人的情緒和想法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 七.拋接真有趣	2	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。	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。	1.完成拋接練習。 2.能他人合作練習拋接。	【活動 1】順利將球拋接住。 【活動 2】可以和他人合作練習拋接球。	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。
第十週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3	1.能知道調適情緒的方法。 2.了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。	◆當負面情緒來臨時，可以尋求家人、學校老師或是同學的幫助，讓自己健康的宣洩情緒。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

			4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	情緒的類型與調適方法。	3. 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 4. 不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 5. 能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。			
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	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。	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。	1. 會和他人合作進行拋接球。 2. 於活動中展現出拋接球動作。	【活動 1】可以他人合作進行拋接球。 【活動 2】對活動中展現出拋接球動作。	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。
第十一週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	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	Da-II-1 良好的衛生習慣。	1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。	◆以班級舉辦同樂會的情境，讓學童觀察並討論情境中人物的行為，進而反思自身的衛生習慣可能對身體健康帶來的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

			感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。					
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	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。	1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲，並藉由循序漸進的學習傳接球技巧，培養基礎籃球傳接球的能力。	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。
第十二週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識傳染病的種類。 2. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。 3. 能發覺傳染病可能對身體帶來的影響。	◆從主角阿倫吃到沒煮熟的食物後出現病徵的情境，讓學童討論不當的飲食及衛生習慣會導致哪些情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	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。 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。	◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲，並藉由循序漸進的學習傳接球技巧，培養基礎籃球傳接球的能力。	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。
第十三週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 認識傳染病的傳播途徑。 2. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。 3. 能於生活中落實個人的良好衛生習慣。	◆了解傳染病的傳染途徑及預防方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1d-II-2 描述自己 或他人動 作技能的 正確性。 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。	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。	1. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 4. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	【活動 1】能完成教師示範的動作，並藉由活動練習，培養基礎籃球運球的能力。 【活動 2】在遊戲中，學會變換運球方向及節奏的技巧。 【活動 3】在活動中，運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	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。
	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	4a-II-1 能於日常 生活中， 運用健康 資訊、產 品與服 務。	Fa-II-3 情緒的類 型與調適 方法。	◆健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	◆透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
第十四週	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	2c-II-1 遵守上課 規範和運 動比賽規 則。 3d-II-2 運用遊戲 的合作和 競爭策 略。 4d-II-2 參與提高	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、	1. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 3. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。	◆熟悉變換運球的方向及節奏的技巧，培養學童移動中的反應能力。	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。

			體適能與基本運動能力的身體活動。	空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
第十五週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	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。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。 2. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 3. 認識住家附近的醫院及診所。	◆透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3. 運用身體部位接毛巾。	【活動 1】能拋接毛巾，用旋轉、甩動的方式玩毛巾。 【活動 2】能利用課後時間與家人、朋友拋接毛巾。 【活動 3】能說出並做出用身體部位接毛巾，玩樂趣。 【活動 4】能與同學合作完成部位接力競賽。 【活動 5】能利用課後時間與家人、朋友創意發想身體部位接毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 能認識臺灣四季生產的不同水果。 2. 能了解食用當季食物的好處。	◆經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

第十六週				Eb-II-1 健康安全 消費的訊 息與方 法。				
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	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。 4d-II-2 參與提高 體適能與 基本運動 能力的身 體活動。	Bc-II-1 暖身、伸 展動作原 則。 Ib-II-1 音樂律動 與模仿性 創作舞 蹈。	1. 能舞動毛巾做出有 節奏性的律動動作。 2. 能主動積極表現基 本的舞蹈動作。 3. 能與同學合作做出 聯合性的舞蹈動作。	【活動 1】能舞動毛巾 做出有節奏性的律動 動作。 【活動 2】能主動積極 表現出武術及舞蹈的 基本動 作。 【活動 3】能與同學合 作做出聯合性的律動 動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十七週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1a-II-2 了解促進 健康生活 的方法。 3a-II-2 能於生活 中獨立操 作基本的 健康技 能。	Ea-II-3 飲食選擇 的影響因 素。 Eb-II-1 健康安全 消費的訊 息與方 法。	1. 能了解食用當季及 在地的食物，不但新 鮮、營養，更是愛地 球的行為。 2. 能認識分辨在地和 進口蔬果的方法。 3. 能於日常生活中做 出適當的選擇，落實 吃當季、食在地的理 念。	◆經由生活經驗及活 動操作，認識當季水 果的種類，並理解食 用當季食物的好處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	2c-II-3 表現主動 參與、樂 於嘗試的	Ib-II-1 音樂律動 與模仿性 創作舞 蹈。	1. 能進行巾舞門系列 動作展演。 2. 能與同學合作重組 編舞。 3. 能進行巾舞門系列	【活動 1】能認真做出 巾舞門系列動作。 【活動 2】能和同學合 作，重新組織「巾舞 門」舞蹈動作順序。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			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。		動作展演。	【活動3】能整組合作完成一套舞蹈動作，並做出 ending pose。		
第十八週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 能理解營養素的意義。 2. 能知道不同營養素的名稱。 3. 能知道不同營養素的功能。 4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。	◆能理解各種營養素的名稱及功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能了解毬子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。 3. 能了解接毬動作的要領與技巧。 4. 能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。	【活動1】能了解踢毬的由來。 【活動2】能利用手的各部位做出接毬動作。 【活動3】能製作簡易毬子。 【活動4】能做出踢、拐、踹的踢毬基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			能力的身體活動。					
第十九週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1a-II-1 認識身心健康基本 概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類 和需求。	1. 能知道不同營養素 的功能。 2. 能認識六大類食物 所含的主要營養素。 3. 能知道食物含有分 量較多的主要營養素 及分量較少的其他營 養素。	◆能分辨食物含有能 幫助身體維持健康的 不同營養素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	2	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。 4d-II-2 參與提高 體適能與 基本運動 能力的身 體活動。	Ab-II-1 體適能活 動。 Ic-II-1 民俗運動 基本動作 與串接。	1. 在欣賞及觀摩活動 中，表現出尊重的態 度。 2. 能學會踢毽基本動 作與踢毽遊戲的動作 技巧。 3. 能學會踢毽的動作 技巧，並應用於遊戲 活動中。 4. 能主動參與踢毽活 動，增進身體基本運 動能力，培養運動習 慣。	【活動 1】能做出連續 踢毽的動作。 【活動 2】能利用腳的 不同部位，做出踢毽 動作。 【活動 3】透過童玩、 民俗等身體活動，了 解本土文化。 【活動 4】能發揮想像 力創新遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第二十週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	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。	Ea-II-2 飲食搭 配、攝取 量與家庭 飲食型 態。與營 養的種類 和需求。	1. 能了解「我的餐 盤」六句口訣可以幫 助飲食搭配及取用適 當的食物比例。 2. 能利用「我的餐 盤」六句口訣自我檢 核是否達到營養均 衡。 3. 能針對飲食營養不 足的部分提出改善方 法及建議，增進健康 生活。	◆鼓勵運用「我的餐 盤」概念，並透過記 住六句口訣，讓學童 能取用適當的食物比 例，幫助學童營養攝 取均衡。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	【活動 1】能利用腳的不同部位，做出踢毬動作。 【活動 2】透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 【活動 3】能發揮想像力創新遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第二十一週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	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。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	1. 能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2. 能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3. 能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6. 透過參與活動，認識並適應新環境。	【活動 1】透過觀察，覺察身邊人事物的改變，並尋求協助以適應新環境。 【活動 2】透過參與活動，認識新環境，了解能力的提升是成長的一部分。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能完成指定動作的學習。 2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 在活動過程中，能知道如何保護自己。 5. 透過簡單暖身活動，伸展身體。	【活動 1】學會安全的在墊上進行運動。 【活動 2】運用身體平衡能力，完成動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

					6. 會欣賞並支持同學的表現。			
--	--	--	--	--	-----------------	--	--	--

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. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

110 學年度第二學期三年級健體領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

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	南一版	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 4. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為；有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 5. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。 6. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題，並找出解決方法。 7. 能清潔並維持居家環境的衛生。 8. 能養成騎自行車及慢跑的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 9. 課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。 10. 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。 11. 能落實平時自我身體活動。 12. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 13. 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。 14. 能於活動中順利的和他人合作完成接力。 15. 能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。 				
領域核心素養	<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-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-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>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>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>				
重大議題融入	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>				

【安全教育】
 安 E1 了解安全教育。
 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
 安 E6 了解自己的身體。
 安 E12 操作簡單的急救項目。
 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

【防災教育】
 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

【品德教育】
 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

【家庭教育】
 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	1a-II-1 認識身心 健康基本 概念與意 義。 2a-II-1 覺察健康 受到個 人、家 庭、學校 等因素之 影響。	Aa-II-1 生長發育 的意義與 成長個別 差異。	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道自己身高體重的變化。 3. 能知道影響生長發育的因素。	【活動 1】透過觀察，知道每個人的生長速度不同，並從生長紀錄了解自己成長的情形。 【活動 2】透過觀察，察覺成長發育的個別差異，並了解影響成長速度的因素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	2d-II-1 描述參與 身體活動 的感覺。 3d-II-1 運用動作	Ab-II-1 體適能活 動。 Cd-II-1 戶外休閒 運動基本 技能。	1. 知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。 2. 知道騎自行車的安全配備及裝備。 3. 知道如何正確且安全的學會騎自行車。	【活動 1】能與家人選擇並從事適當的休閒運動。 【活動 2】了解自行車騎乘的注意事項及交通安全。 【活動 3】知道並學會	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			騎自行車的步驟及技巧，將能力運用於生活中。		
第二週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 能知道人生各階段發展的特徵。 2. 能知道家人所處的人生階段。 3. 能知道不同成長階段的營養需求。 4. 能關心自己及家人的飲食習慣。	【活動1】透過觀察，知道人的一生會經歷嬰幼兒期、兒童期、青春期、成年期、老年期等各個人生階段。 【活動2】能觀察並發現家人飲食需求的差異，並關心不同人生階段家人的營養需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3. 知道慢跑運動的基本動作及益處。 4. 培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。	【活動1】養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 【活動2】能妥善利用課餘時間從事體能活動，增進體適能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	1a-II-2 了解促進健康生活	Ea-II-1 食物與營養的種類	1. 能知道不同成長階段的營養需求。	◆能觀察並發現家人飲食需求的差異，並關心不同人生階段家	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【生命教育】 生 E2 理解人

第三週			的方法。	和需求。	2.能關心自己及家人的飲食習慣。 3.能向家人宣導健康理念。	人的營養需求。	態度評量	的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	2	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2.透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3.知道提升體適能的方法及益處。 4.能認識多種動物的形態。 5.能做出多種動物的動作特徵。 6.能欣賞同學間的創作。	【活動1】體驗超級迷你馬拉松的跑步感受。 【活動2】養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 【活動3】選擇從事零污染的運動項目，落實愛運動也愛環保的概念於日常生活中。 【活動4】能妥善利用下課時間，從事體能活動，增進體適能。 【活動5】學習當獅王，帶領同學模仿動物動作特徵、活動形態及聲音。 【活動6】能利用課後時間與家人、朋友一起模仿動物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第四週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2.能知道能力的進步也是長大的一部分。	◆從日常生活中檢視自己有哪些能力的提升，藉以了解自己的成長。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能認識多種動物的形態。 2.能做出多種動物的動作特徵。 3.能欣賞同學間的創	【活動1】能說出自己模仿的動物名稱及牠們的行走特徵。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		作。	【活動2】能模仿做出動物的動作及行走的方式。 【活動3】能確實做出動物身體造型、大小、高低水平及路線軌跡等項目的探索與創作。 【活動4】能利用課餘時間與家人、同學創意發想動物形態及移動軌跡。		
第五週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	◆能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。	◆從日常生活中檢視自己有哪些能力的提升，藉以了解自己的成長。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	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。 4c-II-2 了解個人	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能做到每個動物的律動方式。 2. 能主動積極參與學習。 3. 能配合音樂完成動作律動。 4. 能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。 5. 能主動積極表現基本的律動。 6. 能與同學合作完成	【活動1】能隨著音樂節拍做出動物歡樂舞。 【活動2】能模仿做出不同動物的特徵及行走的方式。 【活動3】能主動積極與同學合作，做出聯合性的律動動作。 【活動4】能利用課餘時間與家人、同學創作動物形態及移動軌	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			體適能與基本運動能力表現。		主題聯想任務。	跡。		
第六週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1b-II-1 認識健康技能和生技能對健康維護的重要性。 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。		1. 能認識火災會造成的災害。 2. 能了解火災來臨時的減災整備方法。	【活動 1】學童能夠了解火災發生時自身應具有警覺性及危機處理的概念，並能配合消防單位，不妨礙救災行動。 【活動 2】學童能夠了解火災發生的原因，進而留意自己家中是否有發生火災的危險因子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	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。 2d-II-1 描述參與	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 透過討論活動，克服進行跳箱運動時的恐懼。 2. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 3. 透過簡單的遊戲來活動身體，熟悉跳箱運動。 4. 表現認真參與及友善互動的學習態度。	【活動 1】能認識跳箱設備。 【活動 2】能克服恐懼，認識跳箱運動。 【活動 3】學會透過跳板來練習跳越的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

			身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		5. 專注觀賞他人的動作表現。 6. 學習做出指定的動作。			
第七週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。	1. 能認識起火的原因。 2. 能了解避免引起火災的方法。	【活動 1】學童能夠了解火災發生時自身應具有警覺性及危機處理的概念，並能配合消防單位，不妨礙救災行動。 【活動 2】學童能夠了解火災發生的原因，進而留意自己家中是否有發生火災的危險因子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 學習做出指定的動作。 2. 做出全身聯合性的動作。	【活動 1】學會透過跳板來練習跳越的動作。 【活動 2】學會透過跳板、軟墊的跳越動作及雙手撐住物體跨越的練習動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

			性動作技能。					
第八週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	1. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。 2. 能演練燒燙傷急救的步驟。	◆學童能夠知道燒燙傷後的急救五步驟及傷口的護理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育】。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	2	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-1 描述參與身體活動的感覺。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 能說出參與跳箱練習動作的感覺。 2. 能說出他人動作表現的優點。 3. 能完成跳箱動作。 4. 透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 5. 能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。	【活動 1】學會透過跳板、軟墊的跳越跳箱動作。 【活動 2】學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。					安 E6 了解自己的身體。
第九週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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。	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。	1. 能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方式。 2. 能實際向家人倡導家庭逃生計畫的重要性。 3. 能具備在火場逃生時的應變知識。	【活動 1】透過規劃家庭逃生計畫，讓學童對家中起火點位置、逃生動線、集合點有概念性的認識，並能於日常生活中執行。 【活動 2】教導學童模擬在火場逃生時的應變措施及逃生方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 2. 能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。	【活動 1】學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。 【活動 2】學會握住單槓支撐身體來進行撐的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			<p>團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>3. 清楚動作要領並表現正確動作。</p> <p>4. 表現認真參與及友善互動的學習態度。</p> <p>5. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>7. 能清楚動作要領，並做出正確的動作。</p> <p>8. 表現認真參與的學習態度。</p>			安 E6 了解自己的身體。
第十週	<p>壹、健康齊步走</p> <p>二、防災應變站</p>	1	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>1. 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。</p> <p>2. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。</p> <p>3. 能判斷家中潛藏危險的地方。</p>	<p>◆能了解防火設備對預防火災的重要性，並學會防火設備的使用方式。</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>【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>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>

			資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。					【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、兵兵樂無窮	2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 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。	1. 能說出參與單槓練習動作的感覺。 2. 能說出他人的動作表現的優點。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 5. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	【活動 1】學會握住單槓支撐身體後，來進行向前迴環下的動作。 【活動 2】說出參與單槓動作的感受。 【活動 3】能認識桌球簡史。 【活動 4】正確做出抓球及拋接的反應動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
第十一週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 知道生病時，要找合格醫師診斷治療。 2. 能了解正確就醫及用藥的重要性。	◆能藉由課本情境了解生病時應該要找合格醫師診斷治療，傳達正確就醫觀念。	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。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區

								資源。
	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	1. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 4. 學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。	【活動1】能正確做出握拍及上下擊球的動作。 【活動2】能完成教師示範動作，並培養基礎桌球的球感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十二週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	◆能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。	◆能善用政府或媒體設立的網站識別與健康有關的流言，獲得正確用藥資訊。	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。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	2	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	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	1. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	【活動1】能知道反手推拍的動作。 【活動2】能藉由正確的反手推拍，進行教師指示的活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			基本運動能力的身體活動。	間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
第十三週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	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。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 能認識用藥過敏的六大徵兆。 2. 能正確處理藥物過敏的情況。 3. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。	【活動1】了解用藥安全，用藥過敏的六大徵兆。 【活動2】能預防並處理用藥過敏。	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。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	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。 3c-II-1 表現聯合	Bd-II-2 技擊基本動作。 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。	1. 遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 3. 能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 4. 能主動參與身體活動防護的概念。 5. 能表現出聯合性完成跪姿前撲護身倒法動作。	【活動1】培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗【活動2】完成活力存摺。 【活動3】利用課餘時間練習桌球運動，養成運動的好習慣。 【活動4】遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。 【活動5】學會做後方護身倒法。 【活動6】透過練習，能將護身倒法應用在許多危險情境中，即刻做出防護動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			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。					
第十四週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。	【活動1】了解社區藥局為民眾提供哪些服務。 【活動2】了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。	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。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 能辨別身體重要器官部位的防護概念。 2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4. 能表現出聯合性的動作反應。 5. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。 6. 能表現出聯合性的動作反應。	【活動1】遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。 【活動2】學會做臥姿、坐姿、蹲姿倒法。 【活動3】透過練習，能將護身倒法應用在許多危險情境中，即刻做出防護動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			表現聯合性動作技能。					
第十五週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 能認識住家附近的社區藥局。 3. 有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 4. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。	【活動1】了解社區藥局為民眾提供哪些服務。 【活動2】了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。 【活動3】透過活動了解社區附近的藥局，並畫出社區藥局地圖。	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。 家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 辨別身體重要器官部位的防護概念。 2. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4. 能表現出聯合性的動作反應。	【活動1】遇到危險發生時，能做出保護自己身體重要部位的動作。 【活動2】透過練習，在可能發生跌落的情境中，能即刻做出保護自己的護身倒法動作。 【活動3】能在情境中學會應變，並做出後方護身倒、左右側倒法。 【活動4】能主動積極參與練習，並做出聯合性的動作。 【活動5】能在情境比	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			3c-II-1 表現聯合性動作技能。			賽中，依不同的跌倒方式做出後方護身倒法或左右側倒法來保護身體重要部位。		
第十六週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.能認識自己社區的環境。 2.能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。 3.能知道維持社區環境整潔的好方法。	◆社區是一個大家庭，遇到事情應共同討論、解決問題。積極主動的參與社區活動，能讓社區變得更美好。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。	1.可以學會接棒的動作要領。 2.可以和他人合作完成接力練習。 3.可以順利合作完成接力練習。	【活動 1】學會正確的接棒動作。 【活動 2】能於活動中完成正確的接棒動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

第十七週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2. 能辨別垃圾分類的方式。	◆落實垃圾分類，是維護社區整潔的好方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 2. 能和他人順利合作進行接力。 3. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。 4. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。	【活動 1】能用過彎跑步的動作完成彎道跑步。 【活動 2】可以和他人順利合作進行接力。 【活動 3】可以在活動中展現出接力及彎道跑的技巧。 【活動 4】能正向樂觀處理接力時可能發生的狀況。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	2a-II-1 覺察健康	Ca-II-1 健康社區	1. 能了解所在社區的衛生狀況。	【活動 1】了解社區的里民大會可以蒐集不	觀察評量 口頭評量	【家庭教育】

第十八週			受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	的意識、責任與維護行動。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	2. 能認識登革熱的傳染途徑。	同的意見，為了社區環境及發展應積極參與。 【活動 2】能透過情境了解登革熱的症狀及傳染途徑，並於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。 【活動 3】老鼠身上經常夾帶寄生蟲和過敏原，容易傳染疾病，應時常檢查環境衛生，以免生病。	行為檢核 態度評量	家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	2	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。 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。 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。	1. 能和他人合作進行大隊接力。 2. 於比賽中展現相關技巧與運動精神。 3. 能了解躲避球比賽進行的方式。 4. 學會相關的閃躲動作。	【活動 1】能和他人合作進行大隊接力。 【活動 2】於比賽中展現相關技巧與運動精神。 【活動 3】能了解躲避球活動比賽方式。 【活動 4】能努力練習閃躲的動作。	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。

第十九週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	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。 2a-II-1 覺察健康受到個 人、家 庭、學 校等 因素之 影響。 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 本生 活技 能， 因 應 不 同 生 活 情 境。	Ca-II-1 健康社 區的 意識、 責任 與維 護行 動。 Fb-II-2 常見 傳染 病預 防原 則與 自我 照護 方 式。	1. 能認識登革熱的病 媒蚊種類及習性。 2. 能認識登革熱的症 狀。 3. 能認識防治登革熱 的方法。 4. 能知道清除病媒蚊 孳生源的方法。 5. 能了解老鼠對健康 所帶來 的威脅。 6. 能認識防治老鼠的 方法。	【活動 1】了解社區的 里民大會可以蒐集不 同的意見，為了社區 環境及發展應積極參 與。 【活動 2】能透過情境 了解登革熱的症狀及 傳染途徑，並於生活 中實際做到預防登革 熱發生 的行動。 【活動 3】老鼠身上經 常夾帶 寄生蟲 和過敏 原，容 易傳染 疾病， 應時常 檢查環 境衛生， 以免生 病。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教 育】 家 E13 熟悉 與家庭 生活相 關的社 區資 源。
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	1d-II-2 描述自 己或 他人 動作 技能 的正 確性。	Hb-II-1 陣地攻 守性 球類 運動 相關 的拍 球、 拋球、 傳	1. 運用閃躲動作完成 闖關。 2. 於活動中展現閃躲 的技巧。 3. 和他人互相合作進 行演練。	【活動 1】能於活動中 展現閃 躲的動 作。 【活動 2】於活動中展 現閃躲 技巧。 【活動 3】能和他人合 作練習 閃躲。	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。

			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。	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。				
第二十週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。 2. 能清潔並維持居家環境的衛生。	◆社區是大家共同擁有的地方，大家要共同維護社區的整潔。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	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	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	1. 知道如何擊地、高飛傳接球。 2. 會使用球擊中目標物。 3. 於活動中展現投擲與閃躲技巧。 4. 能修正閃躲動作並表現出來。 5. 了解躲避球比賽進行方式。 6. 知道如何展現運動家精神。	【活動 1】能進行擊地、高飛球的傳接。 【活動 2】能將球準確擊中目標。 【活動 3】能於活動中展現投擲與閃躲的技巧。 【活動 4】能修正閃躲動作並表現出來。 【活動 5】能了解躲避球比賽規則並和他人一同合作進行活動。 【活動 6】能於活動中展現運動家精神。	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。

			性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習。	與球關係 攻防概念。				
--	--	--	---------------------------------	---------------	--	--	--	--

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. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。