

彰化縣埤埔心國民小學 110 學年度第 1 學期三年級健康與體育領域教學計畫表

教材來源	健康與體育 (南一版)第 5 冊	教學節數：	每週 3 節/共節
設計者	三年級教學團隊	教學者	三年級教學團隊
課程設計理念	<p>健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。</p> <p>三上健康與體育課程包含「健康一把罩」和「運動真快樂」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康一把罩」主題有「我升上三年級了」、「我是 EQ 高手」、「健康保衛站」及「營養補給站」單元；「運動真快樂」主題有「好玩的墊上遊戲」、「快樂向前衝」、「拋接真有趣」、「一起來玩球」、「巾彩舞動」及「巾彩舞動」及踢毬樂趣多」單元。以「生活化」、「統整化」、「自省化」、「圖像化」與「評量化」原則規畫課程，以學童為學習的主體，透過活潑有趣與貼近生活的課程設計，有效激發與培養學童高度的主動學習力。另外，還連結了班際球賽和運動會等主要活動，讓學童在專項技術能力提升之餘，亦能體會到人際互動與溝通協調的關鍵價值，以培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，達成十二年國民基本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。</p>		
學期學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過參與活動，認識並適應新環境。 2. 能積極實踐書包減重。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式；不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 4. 能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。 5. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣；確實做到促進健康的行為。 6. 能於引導下正確使用健保卡或全民健保相關功能。 7. 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。 8. 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。 9. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 10. 於運動時注意並展現相關保健行為。 11. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。 12. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。 13. 能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 14. 能將毛巾的使用方法運用在生活中；課後時間能與家人一同後時間能與家人一同玩毛巾操，並發想用身體部位與毛巾互動。 15. 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。 		

第1週	H 健康與體育	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。A2/A1</p> <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。A2/A1</p> <p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。A2/A1</p> <p>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。A3/A2</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。C1/B3</p> <p>3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。B1/C2</p>	<p>Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察</p> <p>Fa-Ⅱ-2 家人、朋友良好的溝通與相處技巧</p>	<p>壹、健康一把罩一。 我升上三年級了</p> <p>貳、運動真快樂五。 好玩的墊上運動</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【體育】</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>	<p>【健康】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 學會安全的在墊上進行運動。</p> <p>2. 運用身體平衡能力，完成動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備、教師準備名片紙、闖關單、任務單。</p> <p>【體育】</p> <p>●平坦安全的場地、軟墊、大軟球（至少3顆）。</p>	
第2週	H 健康與體育	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。A2/A1</p> <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。A2/A1</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。C1/B3</p> <p>3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。B1/C2</p>	<p>Fa-Ⅱ-2 家人、朋友良好的溝通與相處技巧</p>	<p>壹、健康一把罩一。 我升上三年級了</p> <p>貳、運動真快樂五。 好玩的墊上運動</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【體育】</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>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <p>◆運用身體平衡能力，完成動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備、教師準備名片紙、闖關單、任務單。</p> <p>【體育】</p> <p>●平坦安全的場地、軟墊。</p>	

第3週	H健康與體育	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。A2/A1 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。A2/A1 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。C1/B3 3a-II-1 演練基本的健康技能。A2/A1 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。A2/A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的技能	壹、健康一把罩一。 我升上三年級了 貳、運動真快樂五。 好玩的墊上運動	3	【健康】 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【體育】 ◎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。	【健康】 ◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。 【體育】 ◆運用身體各部位的肌力，學習並能完成指定動作。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	【健康】 ●電子書及播放設備、毛巾。 【體育】 ●平坦安全的場地、軟墊、大軟球、一面牆。
第4週	H健康與體育	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。A2/A1 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。A2/A1 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。C1/B3 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。A2/A1 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。C1/A3	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的技能	壹、健康一把罩一。 我升上三年級了 貳、運動真快樂五。 好玩的墊上運動	3	【健康】 ◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【體育】 ◎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。	【健康】 ◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。 【體育】 ◆完成前滾翻動作。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	【健康】 ●電子書及播放設備。 【體育】 ●平坦安全的場地、斜坡木箱、膠帶、軟墊。

第5週	H 健康與體育	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 A2/A1</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 B1/A3/A2</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 A2/A3</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。B1/B3</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。A2/A1</p> <p>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。 B3/A2</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。A3/B3</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的技能</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p>	<p>壹、健康一把罩一。 我升上三年級了</p> <p>貳、運動真快樂六。 快樂向前衝</p>	3		<p>【健康】</p> <p>◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【體育】</p> <p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>1. 能知道書包過重對身體的不良影響。</p> <p>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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 說出不同擺臂動作跑步的感想。</p> <p>2. 於跑步中展現正確擺臂動作。</p> <p>3. 努力練習正確跑步動作。</p> <p>4. 於活動中展現出正確的跑步動作。</p> <p>5. 能努力練習正確跑步動作。</p> <p>6. 於活動中展現跑步技巧。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>●平坦安全的場地、哨子、寶特瓶（加水）</p>
-----	---------	--	---	---	---	--	---	--	---	--

第6週	H健康與體育	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。A2/A1</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。C2/C1</p> <p>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。</p> <p>B3/A2</p>	<p>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源知識與主要訴求</p> <p>Fa-II-3 情緒的調適方法</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p>	<p>壹、健康一把罩二。我是EQ高手</p> <p>貳、運動真快樂六。快樂向前衝</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【體育】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能努力練習正確跑步動作。</p> <p>2. 於活動中展現出正確的跑步動作。</p> <p>3. 於活動中展現跑步技巧。</p> <p>4. 學習跑步後的保健事項。</p> <p>5. 了解奧林匹克的由來與訴求。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備、情緒卡。</p> <p>【體育】</p> <p>●平坦安全的場地、哨子、繩梯或在地上畫格子、大圓錐、小圓錐。</p>
-----	--------	--	---	--	---	--	---	---	---

第 7 週	H 健康與體育	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。A3/A2 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。A3/C2 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。C1/A3	Fa-Ⅱ-3 情緒的調適方法 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲	壹、健康一把罩二。 我是 EQ 高手 貳、運動真快樂六。 快樂向前衝	3	【健康】 ◎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。 【體育】 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	【健康】 ◆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。 【體育】 ◆能和其他人一同合作進行 100 公尺賽跑和紀錄。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	【健康】 ●電子書及播放設備。 【體育】 ●哨子、平坦安全的場地。
第 8 週	H 健康與體育	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。A2/A1 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。A3/A2 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。B1/C2	Fa-Ⅱ-2 家人、朋友良好的溝通與相處技巧 Fa-Ⅱ-3 情緒的調適方法 Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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	壹、健康一把罩二。 我是 EQ 高手 貳、運動真快樂七。 拋接真有趣	3	【健康】 ◎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。 【體育】 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	【健康】 ◆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。 【體育】 1. 展現出努力體驗拋球活動。 2. 能將球準確的拋往指定地方。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	【健康】 ●電子書及播放設備。 【體育】 ●平坦安全的場地、哨子、球、圓錐、線或橡皮筋繩、簡易隔網設備、粉筆。

第9週	H 健康與體育	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。A2/A1</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。A3/A2</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。B1/C2</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p>	<p>Fa-II-2 家人、朋友良好的溝通與相處技巧</p> <p>Fa-II-3 情緒的調適方法</p> <p>Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、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</p>	<p>壹、健康一把罩二。我是EQ高手</p> <p>貳、運動真快樂七。拋接真有趣</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【體育】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 順利將球拋接住。</p> <p>2. 可以和其他人合作練習拋接球。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>●球、哨子、平坦安全的場地、線或橡皮筋繩、簡易隔網設備。</p>
第10週	H 健康與體育	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。A3/A2</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。B1/C2</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。A3/C2</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。B1/A3</p>	<p>Fa-II-2 家人、朋友良好的溝通與相處技巧</p> <p>Fa-II-3 情緒的調適方法</p> <p>Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、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</p>	<p>壹、健康一把罩二。我是EQ高手</p> <p>貳、運動真快樂七。拋接真有趣</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【體育】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 可以他人合作進行拋接球。</p> <p>2. 對活動中展現出拋接球動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>●球、哨子、平坦安全的場地、線或橡皮筋繩、簡易隔網設備。</p>

第 11 週	H 健 康 與 體 育	<p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和 生活技能對健康維護的重 要性。A2/A1</p> <p>1d-Ⅱ-2 描述自己或他人 動作技能的正確性。 B1/A3/A2</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所 帶來的威脅感與嚴重性。 A2/A3</p> <p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活 規範。A2/C1</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合 作、友善的互動行為。 B1/C2</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能 與基本運動能力的身體活 動。C1/A3</p>	<p>Da-Ⅱ-1 良好衛生習慣的 建立</p> <p>Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的 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</p>	<p>壹、健康一把罩三。 健康保衛戰</p> <p>貳、運動真快樂八。 一起來玩球</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎科技教育</p> <p>科 E1 了解平日常見科技 產品的用途與運作方 式。</p> <p>【體育】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人 際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <p>◆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。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及 播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>●平坦安全 的場地、教 師準備籃球 相關器具。</p>
--------------	-------------------------	---	--	---	---	---	---	---	---

第12週	H 健康與體育	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。A3/A2</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。A2/A3</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。B1/C2</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。A3/C2</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。C1/A3</p>	<p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護</p> <p>Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、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</p>	<p>壹、健康一把罩三。健康保衛戰</p> <p>貳、運動真快樂八。一起來玩球</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎科技教育</p> <p>科E1了解平日常見科技產品的用途與運作方式。</p> <p>【體育】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品E3溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <p>◆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。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備、《囉塔和他的朋友們》。</p> <p>【體育】</p> <p>●平坦安全的場地、教師準備籃球相關器具。</p>
------	---------	---	---	---	---	--	--	---	--

第13週	<p>健康與體育</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 B1/A3/A2</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。A3/A2</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 A2/A3</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 B1/C2</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。A3/C2</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。A3/B3</p>	<p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護</p> <p>Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念</p>	<p>壹、健康一把罩三。健康保衛戰</p> <p>貳、運動真快樂八。一起來玩球</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎科技教育</p> <p>科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。</p> <p>【體育】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>◆了解傳染病的傳染途徑及預防方式。</p> <p>【體育】</p> <p>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。</p> <p>2. 在遊戲中，學會變換運球方向及節奏的技巧。</p> <p>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。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>●平坦安全的場地、教師準備籃球相關器具、圓錐、呼拉圈、不同顏色的布條。</p>
------	---	--	---	---	--	--	---	--

第 14 週	H 健 康 與 體 育	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。C2/C1 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。A3/C2 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。C1/B2 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。C1/A3	Fb-II-3 健保醫療服務與資源的正確運用 Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、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	壹、健康一把罩三。 健康保衛戰 貳、運動真快樂八。 一起來玩球	3		【健康】 ◎科技教育 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。 【體育】 ◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	【健康】 ◆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。 【體育】 ◆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。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	【健康】 ●電子書及播放設備、教師準備健保卡、健康存摺示意圖。 【體育】 ●籃球場、教師準備籃球相關器具、圓錐。
--------------	-------------------------	--	--	--	---	--	---	---	----------------------------------	---

第15週	H 健康與體育	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。A2/A1</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。A1/B1</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p> <p>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。C1/B2</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。A3/B3</p>	<p>Bc-Ⅱ-1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>Fb-Ⅱ-3 健保醫療服務與資源的正確運用</p>	<p>壹、健康一把罩三、健康保衛戰</p> <p>貳、運動真快樂九、巾彩舞動</p>	3		<p>【健康】</p> <p>◎科技教育</p> <p>科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能拋接毛巾，用旋轉、甩動的方式玩毛巾。 2. 能利用課後時間與家人、朋友拋接毛巾。 3. 能說出並做出用身體部位接毛巾，玩樂趣。 4. 能與同學合作完成部位接力競賽。 5. 能利用課後時間與家人、朋友創意發想身體部位接毛巾。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業 	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備、教師準備健康存摺 APP。</p> <p>【體育】</p> <p>●平坦安全的場地、毛巾。</p>
------	---------	---	---	--	---	--	--	--	--	--

第16週	H 健康與體育	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。A2/A1</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。A1/B1</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。C1/A3</p>	<p>Bc-II-1 暖身、活動部位伸展目的的理解</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的原則與訊息覺察</p>	<p>壹、健康一把罩四。營養補給站</p> <p>貳、運動真快樂九。巾彩舞動</p>	3		<p>【健康】無</p> <p>【體育】無</p>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。</p> <p>2. 能主動積極表現出武術及舞蹈的基本動作。</p> <p>3. 能與同學合作做出聯合性的律動動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備、教師準備臺灣四季水果圖片、學童準備超市或賣場的DM傳單。</p> <p>【體育】</p> <p>●平坦安全的場地、毛巾。</p>
第17週	H 健康與體育	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。A2/A1</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。A1/B1</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。A3/A1</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。A2/A1</p>	<p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的原則與訊息覺察</p>	<p>壹、健康一把罩四。營養補給站</p> <p>貳、運動真快樂九。巾彩舞動</p>	3		<p>【健康】無</p> <p>【體育】無</p>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能認真做出巾舞門系列動作。</p> <p>2. 能和同學合作，重新組織「巾舞門」舞蹈動作順序。</p> <p>3. 能整組合作完成一套舞蹈動作，並做出ending pose。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備、在地及進口蔬果圖片。</p> <p>【體育】</p> <p>●平坦安全的場地、毛巾。</p>

第18週	H健康與體育	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。A2/A1</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。A2/A1</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。C1/B3</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。C1/A3</p>	<p>Ab-II-1 體適能遊戲</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求</p>	<p>壹、健康一把罩四。</p> <p>營養補給站</p> <p>貳、運動真快樂十。</p> <p>踢毽樂趣多</p>	3		<p>【健康】</p> <p>無</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>◆能理解各種營養素的名稱及功能。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能了解踢毽的由來。</p> <p>2. 能利用手的各部位做出接毽動作。</p> <p>3. 能製作簡易毽子。</p> <p>4. 能做出踢、拐、踹的踢毽基本動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>●毽子、平坦安全的場地、塑膠袋、10元硬幣或圓形鐵片、橡皮筋、剪刀、簽字筆。</p>
第19週	H健康與體育	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。A2/A1</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。C1/B3</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。C1/A3</p>	<p>Ab-II-1 體適能遊戲</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求</p>	<p>壹、健康一把罩四。</p> <p>營養補給站</p> <p>貳、運動真快樂十。</p> <p>踢毽樂趣多</p>	3		<p>【健康】</p> <p>無</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>◆能分辨食物含有能幫助身體維持健康的不同營養素。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能做出連續踢毽的動作。</p> <p>2. 能利用腳的不同部位，做出踢毽動作。</p> <p>3. 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>4. 能發揮想像力創新遊戲。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>【體育】</p> <p>●平坦安全的場地、每生一個毽子、呼拉圈。</p>

第 20 週	H 健 康 與 體 育	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。A2/A1 3c-II-1 表現聯合性動作 技能。A3/A2 4a-II-2 展現促進健康的 行為。A3/B3 4d-II-2 參與提高體適能 與基本運動能力的身體活 動。C1/A3	Ab-II-1 體適能遊戲 Ea-II-2 飲食搭配、攝取 量與家庭飲食型態	壹、健康一把罩四。 營養補給站 貳、運動真快樂十。 踢毽樂趣多	3	【健康】 無 【體育】 無	【健康】 ◆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。 【體育】 1. 能利用腳的不同部 位，做出踢毽動作。 2. 透過童玩、民俗等身 體活動，了解本土文化。 3. 能發揮想像力創新遊 戲。	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	【健康】 ●電子書及 播放設備。 【體育】 ●平坦安全 的場地、每 生一個毽 子、呼拉 圈、墊板、 學童坐椅、 橡皮筋繩、 水桶。
第 21 週	H 健 康 與 體 育	總複習			3	總複習	總複習	1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業	總複習

彰化縣紿埔心國民小學 110 學年度第 2 學期三年級健康與體育領域教學計畫表

教材來源	健康與體育(南一版)第6冊	教學節數：	每週3節/共 節
設計者	三年級教學團隊	教學者	二年級教學團隊
課程設計 理念	<p>健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。</p> <p>「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。</p> <p>三下健康與體育課程包含「健康齊步走」和「運動樂無窮」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。</p> <p>「健康齊步走」主題有「成長加油站」、「防災應變站」、「為健康把關」及「社區健康 GO」單元；「運動樂無窮」主題有「愛運動也愛環保」、「舞動精靈」、「跳躍真好玩」、「我是單槓高手」、「乒乓樂無窮」及「我是小小防衛兵」、「齊心協力」及「閃躲高手」單元。</p> <p>以「生活化」、「統整化」、「自省化」、「圖像化」與「評量化」原則規畫課程，以學童為學習的主體，透過活潑有趣與貼近生活的課程設計，有效激發與培養學童高度的主動學習力。</p> <p>另外，還連結了班際球賽和運動會等主要活動，讓學童在專項技術能力提升之餘，亦能體會到人際互動與溝通協調的關鍵價值，以培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，達成十二年國民基本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。</p>		

<p>學期學習 目標</p>	<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。 	
<p>12 年國教 核心素養 項目</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>A1 身心素質與自我精進</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><input checked="" type="checkbox"/>A2 系統思考與解決問題</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><input checked="" type="checkbox"/>A3 規劃執行與創新應變</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><input type="checkbox"/>B1 符號運用與溝通表達</p>	
	<p><input checked="" type="checkbox"/>B2 科技資訊與媒體素養</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><input type="checkbox"/>B3 藝術涵養與美感素養</p>	
	<p><input checked="" type="checkbox"/>C1 道德實踐與公民意識</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><input checked="" type="checkbox"/>C2 人際關係與團隊合作</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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>
	<p><input type="checkbox"/>C3 多元文化與國際理解</p>	

核心素養 呼應說明			<p>1. 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>2. 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>3. 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>4. 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>5. 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>									
序號	實施週次 D2	校訂領域 / 跨領域	學習表現	學習內容	單元名稱 (該週放假併入下週上)	單元名稱 節數	跨領域節數	教育工作項目 (含 19 項法定議題)	教學流程簡案	評量方式	教學資源	課程類別

1	第 1 週	H 健康與體育	<p>1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。A2/A1</p> <p>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。A3/A2</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。B1/B3</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。A2/A1</p> <p>4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。C1/A3</p>	<p>Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察</p> <p>Ab-Ⅱ-1 體適能遊戲</p> <p>Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>一. 成長加油站</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>五、愛運動也愛環保</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能與家人選擇並從事適當的休閒運動。</p> <p>2. 了解自行車騎乘的注意事項及交通安全。</p> <p>3. 知道並學會騎自行車的步驟及技巧，將能力運用於生活中。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>教師準備：班級上學期和本學期的健康紀錄、每生兩張 A4 紙、〈每日飲食指南手冊〉。</p> <p>學童準備：自己以前和最近的照片、家人近期的照片。</p> <p>【體育】</p> <p>●鄰近地區自行車道的路線圖、合適的自行車及安全裝備（安全帽、護膝、護肘、手套）、畫線器、標示盤、小圓錐、超級迷你馬拉松的器材及設備（馬表、桌子、紀錄表單）、體能活動的相關報導及研究。</p> <p>平坦安全的場地、學校操場、平坦安全的慢跑步線。</p>	
---	-------	---------	--	--	--	---	--	---	---	--	--

2	第2週	<p>H 健康與體育</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。A2/A1</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的�方法。A2/A1</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。A2/A1</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。A2/A1</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。C1/A3</p>	<p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受</p> <p>Ab-II-1 體適能遊戲</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>一、成長加油站</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>五、愛運動也愛環保</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。</p> <p>2. 能妥善利用課餘時間從事體能活動，增進體適能。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>教師準備：班級上學期和本學期的健康紀錄、每生兩張 A4 紙、〈每日飲食指南手冊〉。</p> <p>學童準備：自己以前和最近的照片、家人近期的照片。</p> <p>【體育】</p> <p>●鄰近地區自行車道的路線圖、合適的自行車及安全裝備（安全帽、護膝、護肘、手套）、畫線器、標示盤、小圓錐、超級迷你馬拉松的器材及設備（馬表、桌子、紀錄表單）、體能活動的相關報導及研究。</p> <p>平坦安全的場地、學校操場、平坦安全的慢跑步線。</p>	
---	-----	--	--	---	---	--	---	---	--	--

3	第3週	<p>H 健康與體育</p> <p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法。A2/A1</p> <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動 作技能。A2/A1</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂 於嘗試的學習態度。A1/B1</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練 習策略。A2/A1</p> <p>4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習 慣並分享身體活動的益處。 C1/A3</p>	<p>Ab-Ⅱ-1 體適能遊戲</p> <p>Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種 類和需求</p> <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間 投擲的遊戲</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>一、成長加油站</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>五、愛運動也愛環</p> <p>保六、舞動精靈</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎生命教育</p> <p>E2 理解人的身體與 心理面向。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 體驗超級迷你馬拉松 的跑步感受。 2. 養成慢跑的習慣，訓 練耐力，培養健康的運 動概念。 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。 4. 能妥善利用下課時 間，從事體能活動，增 進體適能。 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。 6. 能利用課後時間與家 人、朋友一起模仿動 物。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 筆試 2. 口試 4. 實作 5. 作業 	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放 設備。</p> <p>教師準備：班級上 學期和本學期的 健康紀錄、每生兩 張 A4 紙、〈每日 飲食指南手冊〉。</p> <p>學童準備：自己以 前和最近的照 片、家人近期的照 片。</p> <p>【體育】</p> <p>●鄰近地區自行 車道的路線圖、合 適的自行車及安 全裝備（安全帽、 護膝、護肘、手 套）、畫線器、標 示盤、小圓錐、超 級迷你馬拉松的 器材及設備（馬 表、桌子、紀錄表 單）、體能活動的 相關報導及研 究。</p> <p>平坦安全的場 地、學校操場、平 坦安全的慢跑步 線。</p> <p>音樂〈動物狂歡</p>
---	-----	---	--	---	---	---	---	--	--

4	第 4 週	<p>H 健康與體育</p> <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。A2/A1</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。A1/B1</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。B1/B3</p> <p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。C3/A2</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p>	<p>Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>一. 成長加油站</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>六、舞動精靈</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能說出自己模仿的動物名稱及牠們的行走特徵。</p> <p>2. 能模仿做出動物的動作及行走的方式。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>教師準備：班級上學期和本學期的健康紀錄、每生兩張 A4 紙、〈每日飲食指南手冊〉。</p> <p>學童準備：自己以前和最近的照片、家人近期的照片。</p> <p>【體育】</p> <p>●播放設備、音樂〈動物狂歡節〉。</p> <p>平坦安全的場地。</p>	
---	-------	---	---------------------------------	---	---	--	--	---	--	--

5	第5週	<p>H 健康與體育</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。A1/B1</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。A3/B3</p> <p>4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。B1/A3</p> <p>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。A2/A1</p>	<p>Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察</p> <p>Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>一、成長加油站</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>六、舞動精靈</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎生命教育</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能隨著音樂節拍做出動物歡樂舞。</p> <p>2. 能模仿做出不同動物的特徵及行走的方式。</p> <p>3. 能主動積極與同學合作，做出聯合性的律動動作。</p> <p>4. 能利用課餘時間與家人、同學創作動物形態及移動軌跡。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>教師準備：班級上學期和本學期的健康紀錄、每生兩張 A4 紙、〈每日飲食指南手冊〉。</p> <p>學童準備：自己以前和最近的照片、家人近期的照片。</p> <p>【體育】</p> <p>●播放設備、音樂〈動物狂歡節〉。</p> <p>平坦安全的場地。</p>	
---	-----	---	---	--	---	--	--	---	--	--

6	第 6 週	H	<p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生 活技能對健康維護的重要 性。A2/A1</p> <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動 作技能。A2/A1</p> <p>1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動 作技能的正確性。B1/A3/A2</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動 的感覺。B1/B3</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技 能。A3/A2</p>	<p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶 外環境潛在危機的警覺與 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 巧的認識</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>二、防災應變站</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>七、跳躍真好玩</p>	3	<p>【健康】</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> <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>【體育】</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>	<p>【健康】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能認識跳箱設備。</p> <p>2. 能克服恐懼，認識跳 箱運動。</p> <p>3. 學會透過跳板來練習 跳越的動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放 設備。</p> <p>教師準備：火災報 案流程宣導影 片、急救箱（內含 乾淨紗布及剪 刀）、滅火器（滅 火器操作教學影 片）、住宅警報 器。</p> <p>【體育】</p> <p>●跳箱、軟墊、跳 板、橡皮筋繩、圓 錐、木箱（或跳箱 第一層）、低平衡 木、平坦安全的場 地。</p>	
---	-------	---	---	---	---	---	--	---	---	--	--

7	第7週	H	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。A2/A1</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。A2/A3</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。B1/B3</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p>	<p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知</p> <p>Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>二、防災應變站</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>七、跳躍真好玩</p>	3	<p>【健康】</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> <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>【體育】</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>	<p>【健康】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 學會透過跳板來練習跳越的動作。</p> <p>2. 學會透過跳板、軟墊的跳越動作及雙手撐住物體。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>教師準備：火災報案流程宣導影片、急救箱（內含乾淨紗布及剪刀）、滅火器（滅火器操作教學影片）、住宅警報器。</p> <p>【體育】</p> <p>●跳箱、軟墊、跳板、橡皮筋繩、圓錐、木箱（或跳箱第一層）、低平衡木。平坦安全的場地。</p>	
---	-----	---	---	---	---	---	---	--	---	---	--

8	第 8 週	<p>H 健康與體育</p> <p>1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。A1/A2</p> <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。A2/A1</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。A1/B1</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。B1/B3</p> <p>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。A2/A1</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p> <p>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。A2/A1</p>	<p>Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理</p> <p>Fb-Ⅱ-3 健保醫療服務與資源的正確運用</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>二、防災應變站</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>七、跳躍真好玩</p> <p>八、我是單槓高手</p>	3	<p>【健康】</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> <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>【體育】</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> <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>	<p>【健康】</p> <p>◆學童能夠知道燒燙傷後的急救五步驟及傷口的護理方法。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 學會透過跳板、軟墊的跳越跳箱動作。</p> <p>2. 學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>教師準備：火災報案流程宣導影片、急救箱（內含乾淨紗布及剪刀）、滅火器（滅火器操作教學影片）、住宅警報器。</p> <p>【體育】</p> <p>●跳箱、軟墊、跳板、橡皮筋繩、圓錐、木箱（或跳箱第一層）、低平衡木。平坦安全的場地。單槓、低單槓、墊子、球、球籃、學童椅子。</p>	
---	-------	--	---	---	---	--	---	---	---	--

9	第9週	H 健康與體育	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。A2/A1</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。A2/A3</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。B1/C2</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。A1/B1</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。B1/B3</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。C1/B3</p> <p>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。A2/A1</p> <p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。C3/A2</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。A3/B3</p>	<p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知</p> <p>Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>二、防災應變站</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>八、我是單槓高手</p>	3	<p>【健康】</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> <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>【體育】</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>	<p>【健康】</p> <p>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。</p> <p>2. 教導學童模擬在火場逃生時的應變措施及逃生方法。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。</p> <p>2. 學會握住單槓支撐身體來進行撐的動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>教師準備：火災報案流程宣導影片、急救箱（內含乾淨紗布及剪刀）、滅火器（滅火器操作教學影片）、住宅警報器。</p> <p>【體育】</p> <p>●單槓、低單槓、墊子、球、球籃、學童椅子。</p>	
---	-----	------------	---	---	--	---	---	---	---	--	--

10	第 10 週	H 健 康 與 體 育	<p>1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。A1/A2</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。A2/A1</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。B1/B3</p> <p>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。A2/A1</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p> <p>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。C1/B2</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。A3/B3</p> <p>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。A2/A1</p>	<p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知</p> <p>Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識</p> <p>Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>二、防災應變站</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>八、我是單槓高手</p> <p>九、乒乓樂無窮</p>	3	<p>【健康】</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> <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>【體育】</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>	<p>【健康】</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>【體育】</p> <p>1. 學會握住單槓支撐身體後，來進行向前迴環下的動作。</p> <p>2. 說出參與單槓動作的感受。</p> <p>3. 能認識桌球簡史。</p> <p>4. 正確做出抓球及拋接的反應動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>教師準備：火災報案流程宣導影片、急救箱（內含乾淨紗布及剪刀）、滅火器（滅火器操作教學影片）、住宅警報器。</p> <p>【體育】</p> <p>●單槓、低單槓、墊子、球、球籃、學童椅子。乒乓球、桌球拍、球桌、桌球運動相關的影片及報章雜誌等訊息、我國桌球運動相關的訊息。平坦安全的場地、一面牆。</p>	
----	--------------	----------------------------	--	--	---	---	---	---	---	---	--

11	第 11 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法。A2/A1</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念 與動作練習的策略。A2/A1</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和 競爭策略。A3/C2</p>	<p>Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影 響、安全用藥原則與社區 藥局的認識</p> <p>Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的 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</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>三、為健康把關</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>九、乒乓樂無窮</p>	3	<p>【健康】</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>家E13 熟悉與家庭生活 相關的社區資源。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能正確做出握拍及上 下擊球的動作。</p> <p>2. 能完成教師示範動 作，並培養基礎桌球的 球感。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放 設備。</p> <p>教師準備：不同食 品及用藥訊息。 學童準備：繪圖用 具。</p> <p>【體育】</p> <p>●乒乓球、桌球 拍、球桌、桌球運 動相關的影片及 報章雜誌等訊 息、我國桌球運動 相關的訊息。平坦 安全的場地、一面 牆。</p>	
----	--------------	----------------------------	--	--	---	---	--	---	---	---	--

12	第 12 週	H 健 康 與 體 育	<p>1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。A1/A2</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。A3/C2</p> <p>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。C1/B2</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。C1/A3</p>	<p>Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識</p> <p>Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>三、為健康把關</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>九、兵兵樂無窮</p>	3	<p>【健康】</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>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能知道反手推拍的動作。</p> <p>2. 能藉由正確的反手推拍，進行教師指示的活動。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>教師準備：不同食品及用藥訊息。</p> <p>學童準備：繪圖用具。</p> <p>【體育】</p> <p>●乒乓球、桌球拍、球桌、桌球運動相關的影片及報章雜誌等訊息、我國桌球運動相關的訊息。平坦安全的場地、一面牆。</p>
----	--------------	----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--

13 第 13 週	H 健 康 與 體 育	<p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。A2/A1</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。A2/A3</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。B1/C2</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。A1/B1</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。A3/B3</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。C1/A3</p>	<p>Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識</p> <p>Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作</p> <p>Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>三、為健康把關</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>九、兵兵樂無窮</p> <p>十、我是小小防衛兵</p>	3	<p>【健康】</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>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>1. 了解用藥安全，用藥過敏的六大徵兆。</p> <p>2. 能預防並處理用藥過敏。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。</p> <p>2. 完成活力存摺。</p> <p>3. 利用課餘時間練習桌球運動，養成運動的好習慣。</p> <p>4. 遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。</p> <p>5. 學會做後方護身倒法。</p> <p>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。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>教師準備：不同食品及用藥訊息。</p> <p>學童準備：繪圖用具。</p> <p>【體育】</p> <p>●乒乓球、桌球拍、球桌、桌球運動相關的影片及報章雜誌等訊息、我國桌球運動相關的訊息。平坦安全的場地、一面牆。小滾筒、大球、不同顏色揷帶。平坦安全鋪有墊子的場地、一面牆。</p>	
--------------------	----------------------------	--	--	--	---	---	--	---	--	--

14	第 14 週	H 健 康 與 體 育	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。A2/A1</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。A2/A1</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。A1/B1</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p> <p>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。C1/B2</p>	<p>Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識</p> <p>Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>三、為健康把關</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>十、我是小小防衛兵</p>	3	<p>【健康】</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>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>1. 了解社區藥局為民眾提供哪些服務。</p> <p>2. 了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。</p> <p>2. 學會做臥姿、坐姿、蹲姿倒法。</p> <p>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。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>教師準備：不同食品及用藥訊息。</p> <p>學童準備：繪圖用具。</p> <p>【體育】</p> <p>●小滾筒、大球、不同顏色指帶。平坦安全鋪有墊子的場地、一面牆。</p>	
----	--------------	----------------------------	--	---	---	---	---	--	---	---	--

15	第 15 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法。A2/A1</p> <p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷 害和防護概念。A2/A1</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念 與動作練習的策略。A2/A1</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂 於嘗試的學習態度。A1/B1</p> <p>3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操 作基本的健康技能。A3/A1</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技 能。A3/A2</p> <p>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中， 運用健康資訊、產品與服 務。C1/B2</p>	<p>Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影 響、安全用藥原則與社區 藥局的認識</p> <p>Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>三、為健康把關</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>十、我是小小防衛 兵</p>	3	<p>【健康】</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>家E13 熟悉與家庭生活 相關的社區資源。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>1. 了解社區藥局為民眾 提供哪些服務。</p> <p>2. 了解在什麼情況下， 可以利用社區藥局資 源。</p> <p>3. 透過活動了解社區附 近的藥局，並畫出社區 藥局地圖。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 遇到危險發生時，能 做出保護自己身體重要 部位的動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 能在情境中學會應 變，並做出後方護身 倒、左右側倒法。</p> <p>4. 能主動積極參與練 習，並做出聯合性的動 作。</p> <p>5. 能在情境比賽中，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。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放 設備。</p> <p>教師準備：不同食 品及用藥訊息。 學童準備：繪圖用 具。</p> <p>【體育】</p> <p>●小滾筒、大球、 不同顏色指帶。平 坦安全鋪有墊子 的場地、一面牆。</p>
----	--------------	----------------------------	--	---	--	---	--	---	---	--

16	第 16 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法。A2/A1</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念 與動作練習的策略。A2/A1</p> <p>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個 人、家庭、學校等因素之影 響。A3/A2</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合 作、友善的互動行為。B1/C2</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色 和責任。C1/B3</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練 習策略。A2/A1</p>	<p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意 識、責任與維護行動</p> <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間 投擲的遊戲</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>四、社區健康 GO</p> <p>貳、運動樂無窮十 一、齊心協力</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活 相關的社區資源。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>◆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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 學會正確的接棒動 作。</p> <p>2. 能於活動中完成正確 的接棒動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放 設備。</p> <p>教師準備：垃圾分 類及資源回收相 關資料、水桶、清 潔用具。</p> <p>【體育】</p> <p>●接力棒、哨子、 小圓錐、播放設 備、音樂。平坦安 全的場地。</p>	
----	--------------	----------------------------	---	--	--	---	---	---	---	---	--

17	第 17 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法。A2/A1</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念 與動作練習的策略。A2/A1</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合 作、友善的互動行為。B1/C2</p> <p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技 能，因應不同的生活情境。 C3/A2</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練 習策略。A2/A1</p> <p>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。 B2/A3</p>	<p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意 識、責任與維護行動</p> <p>Cb-Ⅱ-1 安全規則的遵 守、運動促進發展的相關 知識</p> <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間 投擲的遊戲</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>四、社區健康 GO</p> <p>貳、運動樂無窮十 一、齊心協力</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家E13 熟悉與家庭生活 相關的社區資源。</p> <p>【體育】</p> <p>無</p>	<p>【健康】</p> <p>◆落實垃圾分類，是維 護社區整潔的好方法。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能用過彎跑步的動作 完成彎道跑步。</p> <p>2. 可以和其他人順利合作 進行接力。</p> <p>3. 可以在活動中展現出 接力及彎道跑的技巧。</p> <p>4. 能正向樂觀處理接力 時可能發生的狀況。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放 設備。</p> <p>教師準備：垃圾分 類及資源回收相 關資料、水桶、清 潔用具。</p> <p>【體育】</p> <p>●接力棒、哨子、 小圓錐、播放設 備、音樂。平坦安 全的場地。</p>	
----	--------------	----------------------------	--	--	--	---	--	--	---	---	--

18	第 18 週	H 健 康 與 體 育	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。A2/A1</p> <p>1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。B1/A3/A2</p> <p>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。A3/A2</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。A2/A3</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。A3/A2</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。A2/A1</p>	<p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動</p> <p>Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護</p> <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p> <p>Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>四、社區健康 GO</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>十一、齊心協力</p> <p>十二、閃躲高手</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【體育】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能和他人合作進行大隊接力。</p> <p>2. 於比賽中展現相關技巧與運動精神。</p> <p>3. 能了解躲避球活動比賽方式。</p> <p>4. 能努力練習閃躲的動作。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放設備。</p> <p>教師準備：垃圾分類及資源回收相關資料、水桶、清潔用具。</p> <p>【體育】</p> <p>●接力棒、哨子、小圓錐、播放設備、音樂。平坦安全的場地。播放設備、躲避球相關影片、學童椅子、圓錐、橡皮筋繩、旗座、旗杆、寬膠帶、紙球、畫線器、躲避球、粉筆。平坦安全的場地、一面牆。</p>
----	--------------	----------------------------	--	--	--	---	---	--	---	--

19	第 19 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法。A2/A1</p> <p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生 活技能對健康維護的重要 性。A2/A1</p> <p>1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動 作技能的正確性。B1/A3/A2</p> <p>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個 人、家庭、學校等因素之影 響。A3/A2</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶 來的威脅感與嚴重性。A2/A3</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂 於嘗試的學習態度。A1/B1</p> <p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技 能，因應不同的生活情境。 C3/A2</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技 能。A3/A2</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練 習策略。A2/A1</p>	<p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意 識、責任與維護行動</p> <p>Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防 原則與自我照護</p> <p>Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的 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</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>四、社區健康 GO</p> <p>貳、運動樂無窮十</p> <p>二、閃躲高手</p>	3	<p>【健康】</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活 相關的社區資源。</p> <p>【體育】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能於活動中展現閃躲 的動作。</p> <p>2. 於活動中展現閃躲技 巧。</p> <p>3. 能和他人合作練習閃 躲。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放 設備。</p> <p>教師準備：垃圾分 類及資源回收相 關資料、水桶、清 潔用具。</p> <p>【體育】</p> <p>●哨子、播放設 備、躲避球相關影 片、學童椅子、圓 錐、橡皮筋繩、旗 座、旗杆、寬膠 帶、紙球、畫線 器、躲避球、粉 筆。平坦安全的場 地、一面牆。</p>
----	--------------	----------------------------	---	--	---	---	---	---	---	--

20	第 20 週	H 健 康 與 體 育	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法。A2/A1</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運 動比賽規則。C2/C1</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂 於嘗試的學習態度。A1/B1</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技 能。A3/A2</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練 習策略。A2/A1</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行 為。A3/B3</p>	<p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意 識、責任與維護行動</p> <p>Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的 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</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>四、社區健康 GO</p> <p>貳、運動樂無窮十</p> <p>二、閃躲高手</p>	3		<p>【健康】</p> <p>◎家庭教育</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活 相關的社區資源。</p> <p>【體育】</p> <p>◎品德教育</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。</p>	<p>【健康】</p> <p>◆社區是大家共同擁有 的地方，大家要共同維 護社區的整潔。</p> <p>【體育】</p> <p>1. 能進行擊地、高飛球 的傳接。</p> <p>2. 能將球準確擊中目 標。</p> <p>3. 能於活動中展現投擲 與閃躲的技巧。</p> <p>4. 能修正閃躲動作並表 現出來。</p> <p>5. 能了解躲避球比賽規 則並和他人一同合作進 行活動。</p> <p>6. 能於活動中展現運動 家精神。</p>	<p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 作業</p>	<p>【健康】</p> <p>●電子書及播放 設備。教師準備： 垃圾分類及資源 回收相關資料、水 桶、清潔用具。</p> <p>【體育】</p> <p>●哨子、播放設 備、躲避球相關影 片、學童椅子、圓 錐、橡皮筋繩、旗 座、旗杆、寬膠 帶、紙球、畫線 器、躲避球、粉 筆。平坦安全的場 地、一面牆。</p>	
21	第 21 週	H 健 康 與 體 育	總複習									

