

彰化縣羅厝國民小學 111 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 | 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 | 【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 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>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。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> |
|--|---|

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 8/29-9/02 | 第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | 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。 | 發表 問答 | |
| 第一週 8/29-9/02 | 第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 操作 發表 | |
| 第二週 9/05-9/09 | 第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康 | 1 | 健體-E-A2 | 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-1 食物與營養的 種類和需求。 | 發表 實作 | |
| 第二週 9/05-9/09 | 第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰 | 2 | 健體-E-C2 | 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 | 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 | 操作 發表 運動撲滿 | |

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------|---|---------|--|--|------------------|--|
| | | | | 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。 | 人與人、人與球關係攻防概念。 | | |
| 第三週 9/12-9/16 | 第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | 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。 | 演練 實作 實踐 | |
| 第三週 9/12-9/16 | 第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 操作 觀察 | 【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 9/19-9/23 | 第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大 | 1 | 健體-E-A2 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | 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。 | 發表 | |
| 第四週 9/19-9/23 | 第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 操作 觀察 運動撲滿 | 【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 9/26-9/30 | 第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大 | 1 | 健體-E-A2 | 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 | 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。 | 發表 實作 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|---|---------|---|--|-------------------|--------------------------------------|
| | | | | 活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | | | |
| 第五週 9/26-9/30 | 第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 | Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 操作 實作 發表 | |
| 第六週 10/03-10/07 | 第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | 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。 | 問答 實作 總結性評量 | |
| 第六週 10/03-10/07 | 第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 | Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 操作 運動撲滿 | |
| 第七週 10/10-10/14 | 第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 | 發表 觀察 | 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |
| 第七週 10/10-10/14 | 第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂 | 2 | 健體-E-C2 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 | 操作 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------|---|---------|--|--|------------------|--------------------------------------|
| | | | | 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。 | | | |
| 第八週 10/17-10/21 | 第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | 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。 | 自評 問答 實作 | 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |
| 第八週 10/17-10/21 | 第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 | 觀察 問答 運動撲滿 | |
| 第九週 10/24-10/28 | 第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲 | 1 | 健體-E-A1 | 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。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 | 發表 實作 | 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |
| 第九週 10/24-10/28 | 第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 | 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。 | 操作 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十週 10/31-11/04 | 第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲 | 1 | 健體-E-A1 | 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 演練 | 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |
| 第十週 10/31-11/04 | 第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣 | 2 | 健體-E-A1 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動 | Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間 | 操作 發表 運動撲滿 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|---|---------|--|--------------------------|-------------------|--|
| | | | | <p>的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | 投擲的遊戲。 | | 健。 |
| <p>第十一週</p> <p>11/07-11/11</p> | <p>第二單元生命的樂章</p> <p>第二課人生進行曲</p> | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 | 發表 實作 總結性評量 | 【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。 |
| <p>第十一週</p> <p>11/07-11/11</p> | <p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第三課跑步接力傳寶</p> | 2 | 健體-E-C2 | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 操作 | |
| <p>第十二週</p> <p>11/14-11/18</p> | <p>第三單元快樂的社區</p> <p>第一課社區新體驗</p> | 1 | 健體-E-A2 | <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 發表 | |
| <p>第十二週</p> <p>11/14-11/18</p> | <p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第三課跑步接力傳寶</p> | 2 | 健體-E-C2 | <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 操作 發表 | |
| <p>第十三週</p> <p>11/21-11/25</p> | <p>第三單元快樂的社區</p> <p>第一課社區新體驗</p> | 1 | 健體-E-A2 | <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 發表 實作 | |
| <p>第十三週</p> <p>11/21-11/25</p> | <p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第三課跑步接力傳寶</p> | 2 | 健體-E-C2 | <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 操作 發表 運動撲滿 | |
| <p>第十四週</p> <p>11/28-12/02</p> | <p>第三單元快樂的社區</p> <p>第一課社區新體驗</p> | 1 | 健體-E-A2 | <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 發表 | |

| | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------|---|---------|---|---|------------|-------------------------------|
| 第十四週 11/28-12/02 | 第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游 | 2 | 健體-E-A2 | 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。 | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 | 問答 操作 | 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 |
| 第十五週 12/05-12/09 | 第三單元快樂的社區 第二課社區環保 | 1 | 健體-E-A2 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 | 發表 | |
| 第十五週 12/05-12/09 | 第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游 | 2 | 健體-E-A2 | 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。 | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 | 操作 運動撲滿 | 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 |
| 第十六週 12/12-12/16 | 第三單元快樂的社區 第二課社區環保 | 1 | 健體-E-A2 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 | 問答 | |
| 第十六週 12/12-12/16 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 操作 | |
| 第十七週 12/19-12/23 | 第三單元快樂的社區 第二課社區環保 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | 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。 | 發表 實作 | |
| 第十七週 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 | 2 | 健體-E-A1 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 操作 發表 | |

| | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------|---|---------|---|---|------------------------|-------------------------------|
| 12/19-12/23 | 第一課拳腳見功夫 | | | 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。 | | 運動撲滿 | |
| 第十八週 12/26-12/30 | 第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | 發表 問答 | |
| 第十八週 12/26-12/30 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 操作 觀察 發表 | |
| 第十九週 1/02-1/06 | 第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | 問答 發表 | |
| 第十九週 1/02-1/06 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂 | 2 | 健體-E-A1 | 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。 | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 操作 觀察 發表 運動撲滿 | |
| 第廿週 1/09-1/13 | 第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | 實作 | |
| 第廿週 1/09-1/13 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞 | 2 | 健體-E-B3 | 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。 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 操作 觀察 | 【性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。 |
| 第廿一週 1/16-1/20 | 第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | 發表 總結性評量 | |
| 第廿一週 1/16-1/20 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞 | 2 | 健體-E-B3 | 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。 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 操作 觀察 運動撲滿 | 【性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------------|--|--|------|
| | | | | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | | | 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。

彰化縣羅厝國民小學 111 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 | 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 2/13-2/17 | 第一單元流感我不怕 第一課認識流感 | 1 | 健體-E-A1 | 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。 | 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。 | 發表 實作 | |
| 第一週 2/13-2/17 | 第四單元球力全開 第一課地板桌球 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 操作 發表 | |
| 第二週 2/20-2/24 | 第一單元流感我不怕 第一課認識流感 | 1 | 健體-E-A1 | 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 | 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 | 發表 演練 | |

| | | | | | | | |
|------------------|----------------------|---|---------|--|---|------------------|--|
| | | | | 性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 防原則與自我照護方法。 | | |
| 第二週 2/20-2/24 | 第四單元球力全開 第一課地板桌球 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 操作 | |
| 第三週 2/27-3/03 | 第一單元流感我不怕 第二課遠離流感 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | 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。 | 實作 | |
| 第三週 2/27-3/03 | 第四單元球力全開 第一課地板桌球 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 操作 發表 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 3/06-3/10 | 第一單元流感我不怕 第二課遠離流感 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | 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。 | 實作 | |
| 第四週 3/06-3/10 | 第四單元球力全開 第二課躲避球攻防 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 操作發表觀察 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第五週 3/13-3/17 | 第一單元流感我不怕 第二課遠離流感 | 1 | 健體-E-A2 | 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 | 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 | 實作 | |

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------------|---|---------|---|---|-------------|-----------------------------|
| | | | | 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。 | 的訊息與方法。 | | |
| 第五週 3/13-3/17 | 第四單元球力全開 第二課躲避球攻防 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 操作發表觀察 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第六週 3/20-3/24 | 第一單元流感我不怕 第三課預防傳染病大作戰 | 1 | 健體-E-A2 | 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 發表實作自評總結性評量 | |
| 第六週 3/20-3/24 | 第四單元球力全開 第二課躲避球攻防 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 操作實作運動撲滿 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第七週 | 第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來 | 1 | 健體-E-A1 | 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方 | 發表 | |

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------|---|---------|---|--|------------|--|
| 3/27-3/31 | | | | 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。 | 法。 | | |
| 第七週 3/27-3/31 | 第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 操作發表 | 【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 4/03-4/07 | 第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來 | 1 | 健體-E-A1 | 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。 | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 發表實作 | |
| 第八週 4/03-4/07 | 第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 操作發表 觀察 | 【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。 |
| 第九週 | 第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力 | 1 | 健體-E-A1 | 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 | 發表 演練 | |

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|---|---------|---|--|--------------|---------------------------------------|
| 4/10-4/14 | | | | 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。 | 法。 | | |
| 第九週 4/10-4/14 | 第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰 | 2 | 健體-E-C2 | 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。 | 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。 | 操作發表 運動撲滿 | 【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 4/17-4/21 | 第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力 | 1 | 健體-E-A1 | 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。 | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 發表 實作 | |
| 第十週 4/17-4/21 | 第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能 | 2 | 健體-E-A2 | 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-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身體活動。 | Ab-II-1 體適能活動。 | 操作發表 運動撲滿 | |
| 第十一週 4/24-4/28 | 第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護 | 1 | 健體-E-A1 | 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。 | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 發表 實作 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|---|---------|--|----------------------------------|-------------|--|
| | | | | <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | | | |
| <p>第十一週</p> <p>4/24-4/28</p> | <p>第五單元蹦跳好體能</p> <p>第二課金銀島探險</p> | 2 | 健體-E-A2 | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> | <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p>操作發表</p> | |
| <p>第十二週</p> <p>5/01-5/05</p> | <p>第二單元愛護眼耳口</p> <p>第三課牙齒要保護</p> | 1 | 健體-E-A1 | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</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。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> | <p>發表</p> | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|----------|----------------|--|----------------------------------|-----------------------------|--|
| <p>第十二週 5/01-5/05</p> | <p>第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險</p> | <p>2</p> | <p>健體-E-A2</p> | <p>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。</p> | <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p>操作發表</p> | |
| <p>第十三週 5/08-5/12</p> | <p>第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護</p> | <p>1</p> | <p>健體-E-A1</p> | <p>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。</p> | <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> | <p>演練實作 總結性評量</p> | |
| <p>第十三週 5/08-5/12</p> | <p>第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險</p> | <p>2</p> | <p>健體-E-A2</p> | <p>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、</p> | <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p>操作觀察 實作 運動撲滿</p> | |

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|---|---------|---|------------------------|------------------|--|
| | | | | <p>樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> | | | |
| 第十四週 5/15-5/19 | 第三單元安心又安全 第一課安心校園 | 1 | 健體-E-A2 | <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> | Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 | 發表 | 【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。 |
| 第十四週 5/15-5/19 | 第五單元跳跳好體能 第三課看我好身手 | 2 | 健體-E-C2 | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 操作 發表 運動撲滿 | 【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。 |
| 第十五週 5/22-5/26 | 第三單元安心又安全 第一課安心校園 | 1 | 健體-E-A2 | <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> | Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 | 發表 演練 實作 | 【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。 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|---|---------|---|--|------------------|--|
| 第十五週 5/22-5/26 | 第六單元武現韻律風 第一課學校運動會 | 2 | 健體-E-A2 | 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。 | 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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 操作 觀察 發表 | |
| 第十六週 5/29-6/02 | 第三單元安心又安全 第二課安全向前行 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 發表 自評 | 【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。 |
| 第十六週 5/29-6/02 | 第六單元武現韻律風 第一課學校運動會 | 2 | 健體-E-A2 | 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。 | 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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 操作 發表 運動撲滿 | |
| 第十七週 6/05-6/09 | 第三單元安心又安全 第二課安全向前行 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 演練 自評 | 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|---|--------------------|--|-------------------------------|------------------|--|
| | | | | 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | | | 意的安全。 |
| 第十七週 6/05-6/09 | 第六單元武現韻律風 第二課大展武威 | 2 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | 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。 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 實作 操作 運動撲滿 | |
| 第十八週 6/12-6/16 | 第三單元安心又安全 第二課安全向前行 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 發表 自評 | 【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。 |
| 第十八週 6/12-6/16 | 第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂 | 2 | 健體-E-B1 | 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。 | 1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 操作 運動撲滿 | |
| 第十九週 6/19-6/23 | 第三單元安心又安全 第三課戶外安全 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 演練 問答 | 【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 6/19-6/23 | 第六單元武現韻律風 第四課水舞 | 2 | 健體-E-B3 | 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。 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 操作發表 | |
| 第廿週 6/26-6/30 | 第三單元安心又安全 第三課戶外安全 | 1 | 健體-E-A2 | 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。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 發表 總結性評量 | 【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 6/26-6/30 | 第六單元武現韻律風 第四課水舞 | 2 | 健體-E-B3 | 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。 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 操作發表 運動撲滿 | |

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。