

## 彰化縣縣立內安國民小學 111 學年度第一學期三年級健康與體育領域課程計畫

### 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	<b>【人權教育】</b> 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	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	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	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	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。	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	操作 發表 運動撲滿	

				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。	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	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	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	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	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	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。	發表 實作	
第五週	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	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	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	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	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。	操作	
第八週	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	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	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	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	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	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 發表 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十一週	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	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。
第十一週	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	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	
第十二週	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	發表	
第十二週	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	2	健體-E-C2	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	操作 發表	
第十三週	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	發表 實作	
第十三週	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	2	健體-E-C2	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	操作 發表	

				為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。		運動撲滿	
第十四週	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	發表	
第十四週	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	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	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	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	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。	Bd-II-1 武術基本動作。	操作	

				度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			
第十七週	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 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 發表 運動撲滿	
第十八週	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	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	操作 觀察 發表	
第十九週	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	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。	Ia-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	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	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	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�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	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 運動撲滿	【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。

## 彰化縣縣立內安國民小學 111 學年度第一學期三年級健康與體育領域課程計畫

### 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	<b>【人權教育】</b> 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	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	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	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	Fb-II-1 自我健康狀態 檢視方法與健康行為的 維持原則。	發表 演練	

				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-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。		
第二週	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	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	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。	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	

				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。			
第四週	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	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	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	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	實作	

				<p>和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p>		
第五週	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	2	健體-E-C2	<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>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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	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	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	<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>	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	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	2	健體-E-C2	<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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合</p>	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。

				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	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	
第七週	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	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	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	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	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

				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。	關係攻防概念。		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。 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 演練	
第九週	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	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	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	Ab-II-1 體適能活動。	操作 發表 運動撲滿	



				能與基本運動能力的身體活動。			
第十一週	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。 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。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	發表 實作	
第十一週	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	2	健體-E-A2	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	操作 發表	
第十二週	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	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	發表	

				<p>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>			
第十二週	<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>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	操作發表	
第十三週	<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>	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>演練</p> <p>實作</p> <p>總結性評量</p>	

				4a-II-2 展現促進健康的行為。			
第十三週	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	2	健體-E-A2	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	操作 觀察 實作 運動撲滿	
第十四週	第三單元安心又安全 第一課安心校園	1	健體-E-A2	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。	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	第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手	2	健體-E-C2	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。	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

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。			何尋求救助的管道。
第十五週	第三單元安心又安全 第一課安心校園	1	健體-E-A2	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。	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	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	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	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。	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。	操作 發表 運動撲滿	

				<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>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>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>		
第十七週	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	1	健體-E-A2	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</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>演練 自評</p>	<p>【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。</p>
第十七週	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	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>實作 操作 運動撲滿</p>	
第十八週	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	1	健體-E-A2	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康</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>發表 自評</p>	<p>【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。</p>

				的行為。			
第十八週	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	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	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	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	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	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	

				作技能。			
--	--	--	--	------	--	--	--

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。